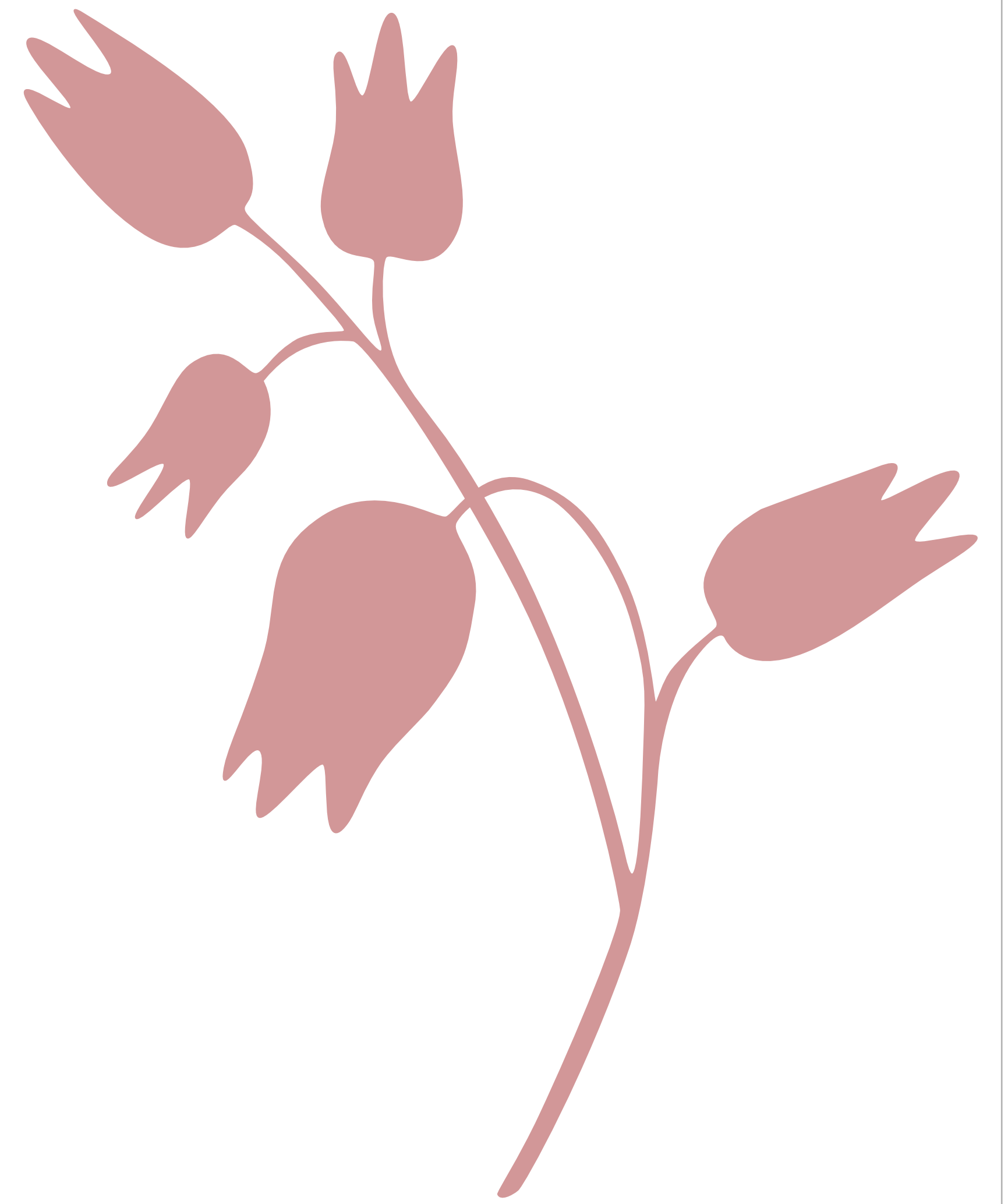




BIRNEN
ZEIT

FRÜHSTÜCK/ABENDBROT LAUGENBIRNE



ZUTATEN

Laugenstange oder Laugenecke
Reife Birne
Frischkäse oder (vegan) Butter

GEWÜRZE

Nur wenn du Lust drauf hast: Zimt oder Honig.

WAS PASST DAZU?

Ein Chai Tee, ein paar helle Weintrauben, ...

MATERIALIEN

Teller

BESCHREIBUNG

I Birne waschen und in Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen.

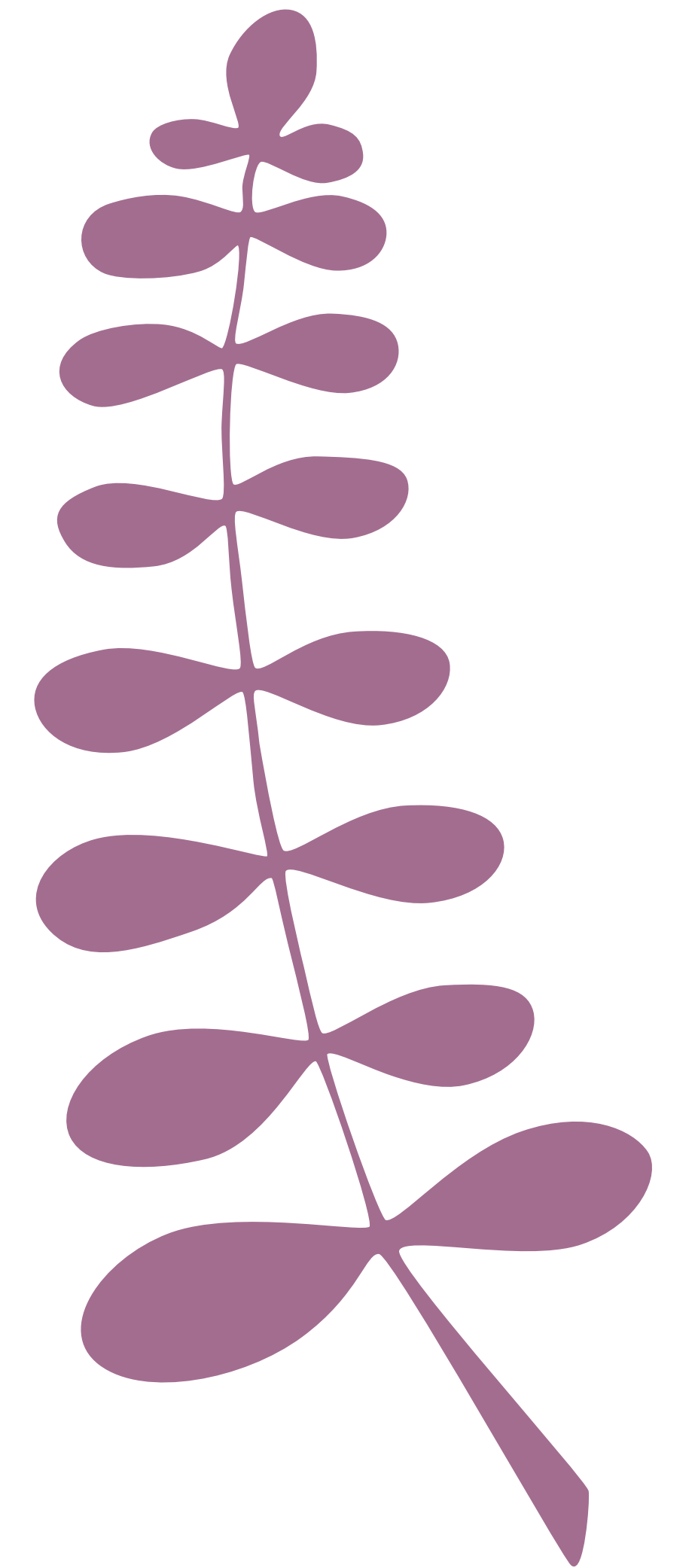
II Laugengebäck aufschneiden. Ich toaste es immer gerne noch einmal kurz. Wirklich nur kurz. Lauge verbrennt ziemlich schnell.

III Mit Frischkäse oder (vegan) Butter bestreichen und die Birne drauf legen. Wenn dir heute danach ist, kannst du noch ein paar Tropfen Honig oder Zimt drauf streuen. Ohne geht es natürlich auch und ist wunderbar!

GUTEN APPETIT.

MITTAG

KARTOFFEL BIRNE AUFLAUF



ZUTATEN

Kartoffeln (roh oder vorgekocht)
Birnen
1 Creme Freche
2 Eier
1 Knoblauchzehe
2 EL Milch
Cheddar (gerieben oder in Scheiben)

GEWÜRZE

Thymian
Rosmarin
Salz
Pfeffer (wenn du magst, ich lasse ihn meistens weg)

WAS PASST DAZU?

Wein

MATERIALIEN

Auflaufform

BESCHREIBUNG

I Ofen vorheizen. Birnen waschen und in Stücke schneiden. Die Auflaufform mit Knoblauch einreiben. Alternativ kannst du den Knoblauch auch in Ministücke schneiden und in den Auflauf mit einarbeiten. Kartoffeln in Stücke oder Scheiben schneiden. Im Verhältnis 50 / 50 in einer Auflaufform mischen.

II In einer Schüssel den Creme Freche mit Eiern und Gewürzen mixen. Über die Kartoffel/Birnen-Mischung gießen. Die Milch in die Schüssel geben und die Reste mit der Milch mischen, anschließend in die Auflaufform gießen und mit Käse bedecken.

III Vorgekochte Kartoffeln: Auflauf je nach Größe mind. 30 Minuten - 45 Minuten backen und noch 5 -8 Minuten Grillen, bis der Käse schön knusprig ist. Regelmäßig in den Ofen schauen, manchmal geht das Grillen sehr schnell!

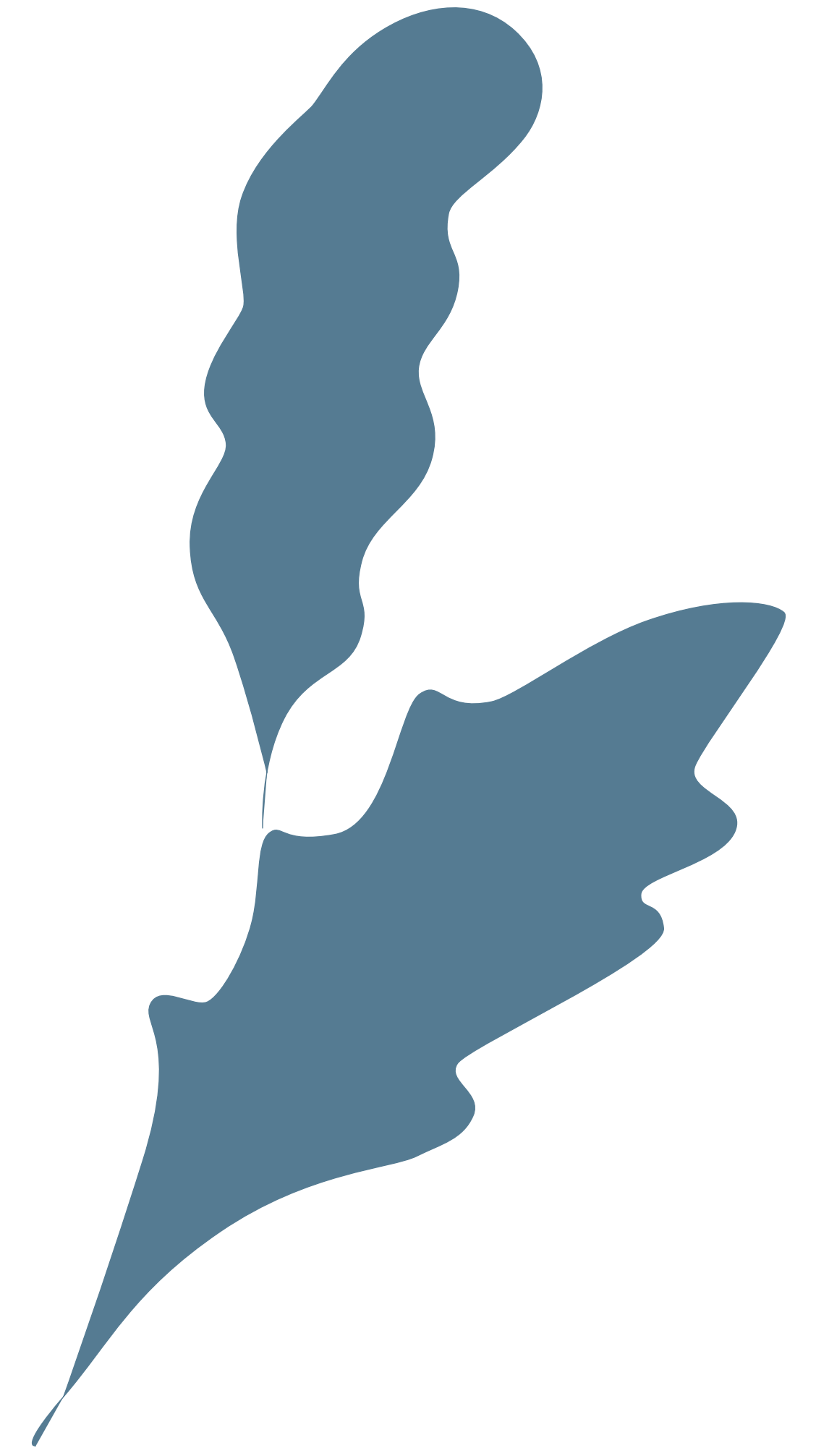
Rohe Kartoffeln: Auflauf je nach Größe mind. 45 Minuten - 60 Minuten backen + anschließend grillen.

Unter-/Oberhitze 200 Grad, Umluft 175 Grad.

GUTEN APPETIT.

SNACKS

BIRNENKÄSE ODER JOGHURT



ZUTATEN

1-2 reife Birnen, je nach Größe
1 Packung körniger Frischkäse / oder Joghurt

GEWÜRZE

Wenn du Lust drauf hast: Zimt oder Honig. Geht aber auch ohne ganz gut.

WAS PASST DAZU?

Eigentlich ist es schon geil, wie es ist. Wenn dein Hunger ein bisschen größer ist, schnapp dir noch ein paar helle Trauben. Du kannst den Birnen/Frischkäse Mix auch als Beilage zu z.B. gebratenen Kichererbsen/Kartoffeln oder Aufstrich für Brot verwenden.

MATERIALIEN

Schüssel

BESCHREIBUNG

I Birnen waschen und in Stücke schneiden. Die Kerne entfernen.

II In einer Schüssel den körnigen Frischkäse (+ wenn du magst eins der Gewürze) und die Birnen verrühren.

ALTERNATIVEN

Statt Frischkäse kannst du für einen süßeren Snack auch Naturjoghurt nehmen. Ich mische den gerne mit 3-4 Tropfen Vanillearoma (Low Carb) oder Vanillezucker.

GUTEN APPETIT.