



Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern

Rezepttipps

- Erbeerlimonade -

Zutaten:

500 g Erdbeeren
1 l Apfelsaft
1 unbehandelte Zitrone
1,5 Liter Holunderblütenlimonade, kohlenensäurehaltig

Zubereitung:

Erdbeeren in Stücke schneiden, Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Beides ins Bowlegefäß füllen und mit Apfelsaft übergießen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Direkt vor dem Ausschicken mit der Holunderblütenlimonade auffüllen.

- Waffeln mit Erdbeerquark -

Zutaten für den Teig:

125 g geschmolzene Butter
250 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
250 ml Milch
2-3 Eier
3 EL Zucker

für den Erdbeerquark:

500 g Quark
100 ml Joghurt
2 EL Honig
250 g Erdbeeren
Etwas Zitronenabrieb

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten miteinander glatt rühren und etwa 20 Minuten quellen lassen. Quark, Joghurt und Honig glatt rühren. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden oder pürieren und unter die Quarkmasse heben. Mit Zitronenabrieb und Honig abschmecken.
Waffeln abbacken und mit dem Erdbeerquark servieren.

Für Ihren Einkauf empfehlen wir

qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Informationen dazu erhalten Sie im Internet unter www.ekz-marienstern.de
im „Regional und Servicebereich“