

# Rezepte



## Bären(starker) Pudding

½ Liter Saft (Apfel, Kirsche, oder Trauben) mit einer dicken unbehandelten! Zitronenschale,  
1 Zimtstange und  
2-3 Nelken aufkochen,  
die Gewürze am Besten in einem Tee-Sackerl aus Papier mit einer Wäscheklammer an den Topfrand hängen und nach dem Aufkochen entfernen,  
3 EL Stärkemehl mit wenig Wasser anrühren, in den Saft geben und nochmals aufkochen lassen.  
Pudding in Förmchen füllen, kurz überkühlen lassen, einige Gummibärchen hineindrücken und erkalten lassen, stürzen und die Bären aus dem Winterschlaf wecken.

*aus dem Buch:  
„Es war eine Mutter, die hatte 4 Kinder“-  
Einfache 5-Elemente-Küche  
für die ganze Familie.*

ZUR ABKÜHLUNG AN HEISSEN SOMMERTAGEN  
EINE BLITZSCHNELLE, KINDERLEICHTE

## Zucchinisuppe:

in einem heißen Topf  
eine klein geschnittene Zwiebel mit  
würfelig geschnittenen Zucchini anschwitzen  
mit Oregano, Liebstöckl, Pfeffer,  
Salz würzen,  
pro Person mit ¼ l Wasser oder Suppe angießen und 5-10 Minuten  
kochen lassen  
die weichen Zucchini pürieren.  
Die Suppe mit Salz,  
einem Spritzer Zitronensaft und  
Paprikapulver abschmecken,  
mit 1 EL Schlagobers und ev. getrockneten Tomaten servieren.

Wenn man die Zucchini mit weniger Wasser aufgießt  
bekommt man eine Sauce,  
die sehr gut zu Tomaten-Reis oder Nudeln passt.

