



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Donnerstag 16.00 Uhr nur in den FERIEN NICHT

25 Jahre Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld „Vielfalt tut gut“

GENUSSVerrückter Eiersalat

(Wir verwenden immer -soweit möglich- Zutaten aus dem Bio-Regal und aus der Region)

Zutaten:

1 säuerlicher Apfel, 1 Birne, 1 Banane, 1 Dose Cocktailfrüchte oder Mandarinen, 5 Esslöffel gehackte Mandeln, 100 Gramm Schokolade Zartbitter, Zitronensaft, Honig, Ingwer gemahlen, Zimt

Alternativ kann die Schokolade durch Ostereier ersetzt werden

Zubereitung:

- Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden
 - In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln
- Birnen waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden
 - Zu den Äpfeln geben, vermengen
 - Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden
 - Ebenfalls in die Schüssel geben
- Dose mit Früchten öffnen zu dem geschnittenen Obst in die Schüssel geben
 - ACHTUNG: Nur soviel Saft zugeben, dass das Obst noch nicht schwimmt
 - Mandeln zugeben
- Die Schokolade mit dem Messer zerkleinern, bzw. Ostereier zerkleinern (gefüllte Eier in Scheiben schneiden)
 - Nach Geschmack mit Zitronensaft, Ingwer, Zimt und Honig abschmecken

Zur Osterzeit können Eier gekocht, gefärbt oder bemalt werden. Ein fertiges Ei in die Mitte einer kleinen Schüssel setzen. Den Obstsalat mit grüner Lebensmittelfarbe färben und um das Ei verteilen. Hier empfehlen sich NATURFARBEN. Das Ei kann auch vorher gepellt werden, falls man schon/noch bunte Eier auf Vorrat hat.

