

Two simple stick figures are shown from the waist up, holding a large, curved banner. The banner is light gray with a darker gray border and contains the text 'GSUND und GUAD' in large, bold, black letters, and 'mit LIMA durch die Fastenzeit' in smaller, black letters below it. The figures are drawn in a minimalist style with black outlines and no facial features other than a simple dot for an eye and a curved line for a smile.

GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Fastensuppe meiner Oma

Bei meiner Oma gabs in der Fastenzeit immer Gemüsesuppe!

Für die Suppe wird entweder Rind mit Markknochen oder Hendl mit Flügel gekocht.

Dann viel Grünzeug nach Belieben dazu geben, div. Karotten, Zeller, Petersilie mit Wurzel.

Man kann die Suppe auch mit Kartoffeln (mehlige!) verfeinern.

Als Einlage gibt es Nudeln oder kleine Bröselknödel, dazu Brot oder Semmel.

Guten Appetit wünscht Uschi Pfeiffer