



# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Joghurtkäs

Einen großen Becher Joghurt (kann ruhig eine fettere Variante sein) in ein mit einem frischen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen. Unter das Sieb einen Suppenteller stellen. Gut abdecken, damit es keine Gerüche aus dem Eiskasten aufnimmt und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag haben Sie einen schnittfähigen Frischkäse, den Sie nach Belieben mit Kräutern oder Kürbiskernen und Kernöl verfeinern können.

Er schmeckt auch sehr gut in einer Portion Apfelmus mit ein paar gerösteten Nüssen.

*Guten Appetit, Beatrix Auer*