

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 simple dots for eyes and a curved line for a smile.

# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Gebackene Apfelspalten

Pro Person einen großen Apfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in Ringe schneiden, gleich mit Zitronensaft einreiben.

Für den Backteig Mehl, Milch und Eier verrühren. Meine Söhne fragen mich immer nach den Mengen - die kann ich leider nicht genau angeben. Das ist so ein Rezept, das man einfach im Gefühl hat. Ich schätze pro Ei 100g Mehl und 100ml Milch.

Öl erhitzen, die Apfelspalten in den Teig tauchen und im heißen Fett herausbacken. Mit Staubzucker bestreuen.

Besonders gut schmeckt dazu Preiselbeerkompott - vielleicht hatten Sie ja wie ich das Glück, im Spätsommer beim Wandern Preiselbeeren zu brocken und einzukochen!

Da denkt man dann beim Essen gleich an eine wunderschöne Wanderung.

*Mahlzeit, Beatrix Auer*