



EINKAUFLISTE

„Rezepte Tag 2“

Rezepte Tag 2:

Reisflocken (zB. von DM)

Äpfel oder anders Obst zum dünsten (wird auch für das Frühstück an den anderen Tagen gebraucht)

Zimt (Anis, Sternanis) und Honig (falls nicht vorrätig)

350 - 500 g Hokkaido-Kürbis

1 EL Ghee

1 EL von der Vata-Gewürzmischung (siehe Rezept in den Downloads - 4 Gewürze aus folgender Auswahl (zum Mischen) : Asafötida, Knoblauch, Dill, Kardamaom, Muskat, Fenchel, Safrankum, Zimt, Lavendel, Liebstöckel, Eibischwurzel, Ingwer, Kalmus, Nelke, Süßholz, Wacholder, bei Blähungen Hing)

1 TL frischer Ingwer

Kürbiskernöl

Majoran

50 ml Schlagobers (Sahne) oder Sauerrahm (Schmand) oder Mandelmus

1 EL Kürbiskerne

evtl. Honig