

# Erfrischender Avocado-Melissen-Borretsch-Drink



**1 kleine weiche Avocado**  
**2 Zweige Zitronenmelisse**  
**4 EL Zitronensaft**  
**250 ml Birnensaft**  
**1 TL Borretsch-Öl**  
**Wasser**

## **Zubereitung:**

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslöffeln. Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Avocado, Zitronen- und Birnensaft, Zitronenmelisse und das Borretsch-Öl mit dem Pürierstab pürieren, mit kaltem Wasser bis auf Trinkstärke verdünnen und genießen.

# Erdnuss-Bananen-Smoothie

**250 g Naturjoghurt**  
**200 ml Milch**  
**40 g Erdnussmus**  
**2 Bananen**  
**1 EL Pistazienkernöl**

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten bis auf das Pistazienkernöl in einem Mixer kräftig vermischen. Wenn der Smoothie zu dick ist, einfach noch mehr Milch hinzugeben und erneut mixen. Den Smoothie am Ende mit etwas Pistazienkernöl garnieren.

*Ölmühle Sailer*  
*Hotelgasthof Mohren*  
*#zäm*

# Apfel-Walnuss-Kuchen



**250 g Dinkelmehl**  
**200 g Rohrzucker**  
**150 g Kokosnussöl**  
**5 Eier**  
**80 g Walnussmehl**  
**2 Äpfel**  
**50 g Rosinen**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**½ Päckchen Backpulver**  
**3 EL Zimtpulver**

## **Zubereitung:**

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Kokosnussöl zergehen lassen und gemeinsam mit den Eiern, dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig mixen. Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben. Zimt, Walnussmehl, Rosinen und Apfelstückchen ebenfalls unterheben und zu einem Teig verrühren. In eine runde Kuchenform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 Grad Umluft ca. 40-50 Minuten backen.

# Selbstgebackenes Brot

**350 g Dinkelmehl**  
**100 g diverse Mehle (z.B. Hanf-, Sesam-, Lein-, Sonnenblumenmehl oder eine Mischung daraus)**  
**50 g Lein- und Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne gemischt**  
**1 gestrichener TL Salz**  
**1 Päckchen Weinsteinbackpulver**  
**½ TL Schwarzkümmelsamen**  
**½ TL gemörserter Koriander**  
**Wasser**  
**Backpapier**

## **Zubereitung:**

Backrohr auf 220 Grad vorheizen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen, nicht zu festen Teig verkneten. Eine Kugel formen, diese auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen, etwas flachdrücken und mit dem Messer ein Kreuz (ca. 1 cm tief) einschneiden. Ca. 25 Minuten backen.

# Geschmorte Lammschulter



**1kg Lammschulter**

**Olivenöl**

**Knoblauch**

**Leindottersalz**

**Pfeffer**

**Thymian, Rosmarin**

**etwas Weißwein und Wasser**

## **Zubereitung:**

Die Lammschulter am Vortag mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern und Pfeffer einlegen.

Am nächsten Tag salzen und auf ein Backblech mit etwas Weißwein und Wasser legen.

Im Backrohr bei 145 Grad unter ständigem Übergießen mit dem Bratensaft 2-3

Stunden garen.