

Ingwer-Apfel Shot

50g	Ingwer	Schälen, in Stücke schneiden und in einen Standmixer geben.
1/2x	Apfel	
1x	Orange	Auspressen und Saft mit in den Standmixer geben.
1x	Zitrone	
1/2 EL	Kurkuma	Mit dazugeben, alles mixen und danach durch ein feines Sieb passieren.

Die Flüssigkeit in ein Glas auffangen und in kleinen Portionen genießen.

Cheddar Sandwich mit Apfel

1 TL	Senf	Miteinander verrühren.
1 TL	Mayonnaise	
2 Scheiben	Körnerbrot	Mit Senf-Mayomischung bestreichen.
Etwas	Blattsalat	Auf die Brotscheiben legen.
1/2	Apfel	Feine Apfelscheiben abwechselnd mit Cheddarscheiben auf eine der Brotscheiben legen und dann die andere Brotscheibe darauflegen.
2 Scheiben	Cheddar	

In Butterpapier einschlagen und genießen!

Apfelringe in Blätterteig

Heize deinen Ofen auf 180°C Umluft vor.

1x	Apfel	Waschen, horizontal in Scheiben schneiden (ca. 1-1,5 cm dick). Mit einer runden Ausstechform das Kerngehäuse aus den Scheiben stechen. Die Löcher sollten nicht zu klein sein, damit der Blätterteig sich leichter wickeln lässt.
1x Packung	Blätterteig	Lege den Teig quer vor dir hin und schneide ihn von oben nach unten ca. 1-2 cm breite Streifen. Blätterteigstreifen leicht eng um die Apfelringe wickeln, so dass nur noch wenig von den Äpfeln zu sehen ist. Fertige Ringe auf ein Backblech mit Backpapier legen.
1x	Ei	Verquirlen und mit einem Pinsel über die Ringe streichen.
2 EL	Zimt Zucker Mischung	Über die Ringe streuen.

Nun im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Ringe goldbraun sind.
Guten Appetit!

Einkaufsliste

Für zwei Brotzeiten:

4x Äpfel

2x Orangen

2x Zitronen

100g Ingwer

Blattsalat

4 Scheiben Cheddar

4 Scheiben Körnerbrot

2x Eier

2x Packungen Blätterteig







