

Rezept Juli 2020

Brötli mit Salatgurken

- | | | |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Parisette oder Toast | in dünne Scheiben schneiden, toasten |
| | Sauerrahm, Salz,
Pfeffer, Dill | vermischen, Brot dünn bestreichen |
| 1 | Salatgurke | dünne Scheiben schneiden, die Rädli bis zur Mitte einschneiden, zu «S» formen |
| | Kräuter | zum Verzieren |

Tipp

Kühlende Brötli für den heissen Sommer

Gurken haben eine gute Magnesium- und Kupfer-Wirkung, sind sehr beruhigend und kühlend.

Deshalb zum Ausgleich immer salzen!

Sie eignen sich auch roh gegessen im Sommer als schnelles Abendessen.



Verfasst von Gaby Stampfli - www.manna-nahrung.ch