Kräuter im Alltag
Yvette Schneider

Holunderkuchen

1.

Margarine, Zucker , Sojamehl, Wasser und Holundersaft

In eine Schüssel geben und cremig rühren.

Mehl, Haselnüsse, Haferflocken, Backpulver, Zimt, und Muskatnuss

In einer Schüssel mischen und zu den flüssigen Zutaten dazugeben. Gut verrühren. Es ergibt eine zähe Masse.

Unter die Masse mischen und den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 165° 60 Minuten backen.

Holunderbeeren

Zutaten:

180 g Margarine
120 g Zucker
1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser
oder 3 Eier
250 g Mehl
100 g gemahlene Haselnüsse
30 g Haferflocken fein
½ Päckchen Weinsteinbackpulver
1 TL Zimt
150 ml Holundersaft
1 Msp Muskatnuss
150 g Holunderbeeren

Yvette Schneider
Weierlistrasse 4
8447 Dachsen

Tel. 076 / 531 34 04
yvette.schneider@shinternet.ch

Phytopraktikerin
Freiburger Heilpflanzenschule