

Haferflocken-Bananen-Kookjes

Kookjes sünd alltied smakelk un kunnt överall mitnohmen werden, glik op een Wannerung, Raddtour oder en Picknick. Un düsse Kookjes sünd daarbi ok noch sund. Probeert se ut un lett se ju smecken! Veel Vergnögen!

Bigaven (für sowat 10 Stücken)

100g Haferflocken
1 Banaan
20g Jödennöötmuus
50g Puderzucker
2 TL Zitroonsapp



Dat Torechtmaken

1. De Banaan mit een Gabel lüttjet maken un mit de Haferflocken un dat Jödennöötmuus to en brejerg Mass vermengeln.



2. De Mass in kookjes-graute Hümpels op en Backblich mit Backpapier verdelen.



3. De Kookjes för sowat 15 Minüthen bi sowat 170°C backen.



4. To'n Sluss den
Puderzucker mit den Zitroonsapp vermengeln un op de noch warm
Kookjes geven.



Quell:

<https://www.fitmeals.de>

Schlodderkappes ut'n Ruhrpott

Hart Arbeit, sühnig Mahltied – bi de Kumpels un Stahlarbeiders in't Reveer keem up den Disk, wat de klene Tuun achter'n Huus hergeev. „Schlodderkappes“ is ok bekennt as „börgerlik Spitzkohl“ un wurr faken un geern serveert, an leevsten mit een frisk Braadwurst, de sowat 8 Minüten rund umto in een Panne mit Ölje braden wurr. Dorto geev dat riekelk Musterd.

Bigaven för 4 Lüü

- 800g Spitzkohl
- 800g mehlig koken Kartuffels
 - 750ml Fleesknatt
 - 1 Lorbeerbladd
 - Kümmel
- 100g Schinkspeck
 - 50g Bottersmolt
 - 120g Ziepels
 - Solt
 - Peper
- 1 Bund friske Petersielje
- (friske Braadwurst un Must)



To Beginn den Kohl racken, in Striepen snieden un wasken. De Kartuffels schillen un dobbeln. De Kartuffels un den Kohl in en Bräder schichten un mit dat Fleesknatt, Lorbeerbladd un en bietje Kümmel gaar koken.



Dat Natt moot daarna to twee Dardels verkooht sien.



In de Tüskentied den Schinkspeck dobbeln un in een Pann mit Bottersmolt braden. De Ziepel's schillen, in Ringen snieden un in de Pann ok glasig anbraden.



Dat Ziepel-Speck-Mengsel ünner den Kohl heven un mit Solt un Peper ofsmecken. To'n Sluss de wusken un krabht Petersielje ünnerheven.



To'n Sluss mit een friske Braadwurst un Must serveeren.

Smakelk Eten!



Düssen Bidrag is schrieven in ostfreesk Platt.

Un wo hen mit de veelen Eier?

Falsch Haas



Bigaven:

För veer Portschoenen

För

den

Braa:

För de Sooß:

3
M)

Eier

(Grött

1/8 Liter Fleeßknatt

1
Ziepel

grotte

1/8 Liter Rohm

600 g Mett

2 Esslepels Kreem

fraîche

1 Broodje

1 Teelepel Pulver vun

de Paprika (edelsööt)

1
Petersielje

Bund

Solt, Pepper, Bottersood vun'n Braa

2 Esslepels Saft vun en Zitroon

Botter

Solt

Peper

Dat Torechtmaken:



1. 2 Eier (Grött M) hart koken. Wieldeem 1 grotte Ziepel fien wüfeln un in 1 Esslepel Botter bi middlere Hitt glösern braden. Dat Bund Petersielje daarandoon. Eier schoen un palen.



2. Afköhlt Ziepels-Petersielje-Mengsel, 600 g Mett, 1 in Water quellt Broodje, 1 Ei (Grött M), 2 Esslepls Saft vun en Zitroon, Solt un Peper in en Schöttel geven un akkerat kneden.



3. Dat Mett to en Laib förmn un 2 hart kokte Eier in de Mitt platzeern. Den Laib sluten un vörsichtig in en Pann mit Botter anbraden.





4. Mettddeeg vörsichtig mit en Stück Botter in en Kastfoorm leggen. Tominnste 30 Minüten bi 180°C smoren. Wieldom den Braden af un to mit de Botter besmeren.



5. För de Sooß 1/8 Liter Fleeßknatt mit 1/8 Liter Rohm, 2 Esslepels Kreem Fraîche heetmaken un mit Solt, Peper un Paprika krüdern. De Botter vun den Braten daarandoon.



6. Den Hackbraden in Schiev snieden un serveren. Dorto topass: Soltkantüffeln un Miskgemüüs.

Goden Aptiet!

Düssen Bidrag is schrieven in oostfreesk Platt.

--	--