

## Apfel im Teigmantel

### Zutaten:

2kg Äpfel  
4 Eier  
300g Mehl  
400ml Milch  
2 Prisen Salz  
Öl

### Zubereitung:

1. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Aus den anderen Zutaten einen Teig rühren.
3. Die Apfelscheiben in den Teig tauchen und in der Pfanne mit etwas Öl braten.
4. Nach Geschmack mit etwas Zimtzucker bestreuen.

## Vollkornbrötchen

### Zutaten:

450g Dinkelvollkornmehl  
350g Weizenvollkornmehl  
80g Roggenvollkornmehl  
450ml warmes Wasser  
2 TL Salz  
2 TL Honig  
1 Würfel Hefe oder 1,5 Packungen Trockenhefe  
evtl. Kerne, Sesam etc.

### Zubereitung:

1. Aus allen Zutaten einen Teig kneten. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzugeben.
2. Teig mindestens 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig in zwei Rollen formen, dann beide in 6 - 8 Stücke teilen und daraus Brötchen formen. Brötchen einritzen.
4. Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Kernen bestreuen und im Backofen bei 220 Grad etwa 20 - 25 Minuten backen.

## Vollkornnudeln mit Tomatensauce

### Zutaten:

1kg Vollkornnudeln  
2kg Tomaten  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
250g Parmesan  
Frischer Basilikum  
1 TL Oregano  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Wasser für die Nudeln aufsetzen. und salzen.
2. Tomaten waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden.
3. Möhren schälen und auf der Reibe raspeln.
4. Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Stücke schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Erst die Zwiebeln, dann Möhren und Tomaten dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
6. Parmesan auf der Reibe reiben.
7. Basilikum waschen und in Streifen schneiden.
8. Die Tomatensauce vorsichtig mit dem Stabmixer pürieren und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
9. Parmesan und Basilikum nach Belieben darüber geben