

September Rezept

etwas Sonnenschein für graue Wintertage

Tomatensauce für graue Wintertage

In den Tomaten stecken unter anderem Salz, Eisen, Zink, Magnesium und Lycopin, das zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d. h., es kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen.



<i>1Kg möglichst reife Tomaten 4 bis 6 Aprikosen (je nach Grösse der Früchte) je nach Geschmack ein bis zwei Peperoncini oder Chili ½Lf Salz beifügen</i>	<i>Alles in Stücke schneiden und mit der Küchenmaschine pürieren Auf ca. die Hälfte einkochen lassen und in saubere Gläser abfüllen</i>
---	--

die grauen Novembertage gibt es für uns nicht mehr!

e Guete!