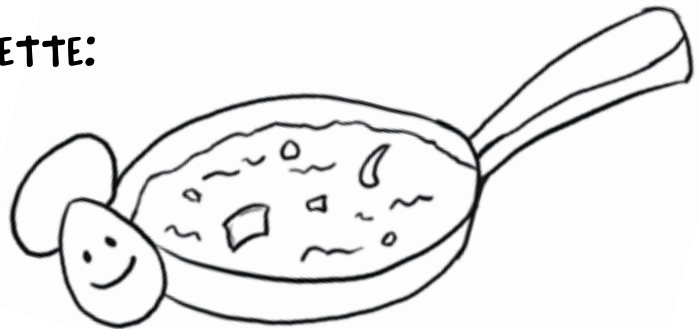


Essen aus **EUROPA**

REZEPT FÜR LECKERES OMELETTE:

- > 6 Eier
- > 1 TL Salz
- > 40 ml Milch
- > 1 Bd Petersilie
- > 40 g Butter
- > Gemüse wie Paprika, Tomaten, ...
- > Tobis Tipp für einen „fluffigen“ Geschmack:
Ein wenig Skyr oder Quark



Eier, Salz, Milch und das Gemüse mit einem Schneebesen verrühren. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Omelette etwas anbacken lassen. Nach einigen Minuten wenden und die andere Seite backen. Mit Petersilie anrichten.

MHM, MANDEL-APFEL-FLAN:

- > 4 Äpfel
- > 50 g Mehl
- > 200 g Sahne
- > 150 g Zucker
- > 1 P. Vanillezucker
- > 150 g gehackte Mandeln
- > etwas Butter zum einfetten
- > etwas Zimt



Die Äpfel werden geschält, entkernt und geviertelt. Dann die Schnittstellen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Das Mehl mit etwas Sahne (50 g) glattrühren. Die restliche Sahne mit Zucker und Vanillezucker. Danach die Mehlmischung einrühren und alles über die Äpfel geben. Den Apfelflan bei 200° (Umluft) 15 bis 20 min., anschließend mit Zimt bestreuen.

GUTEN HUNGER!