13.12.2017 heike@wildnisschule-allgaeu.de

KiWi am Lucia Tag

Sieh dein Licht, leuchte mit deiner Liebe und lache dich frei

Herz Kartoffel.
Sie bringt Heilung für die Haut (roher Kartoffelsaft), lindert starken Husten (Kartoffelwickel mit gekochten warmen Erdäpfeln ☺) und ist lecker im

<u>Kartoffel L(i)ebstückchen</u> (Gluten frei)

400g gekochte geriebene Kartoffeln (am Vortag gekocht oder übrig ☺)

4 Eier
250g Blütenhonig
250g Fichtenspitzen Honig (home made)
(Honig auch nach deiner Wahl)
schaumig rühren, dann gib
200g Orangeat fein gehackt
400g gemahlene Haselnüsse
100g gemahlene Mandeln
dazu und rühre alles gut durch
(Mandeln und Nüsse in der Mischung nach deiner Wahl)

Gewürze:

2 Esslöffel Zimt
1 Päckchen Pfefferkuchengewürz
1 Päckchen Weinsteinbackpulver (oder Natron)

Nochmals alles mischen und als Letztes die geriebenen Kartoffeln unterrühren.
Teig auf ein Backblech (vorher mit Backpapier belegt) streichen und 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.
Nach dem Abkühlen in mundgerechte Stückchen schneiden.
Wenn du es noch süßer möchtest, dann vor dem Schnitt glasieren.

„Ich bin der Hüter der Herz Kartoffel“ ☺

kleine Feuerstelle vorbereitet, danke an die Sonne

gemeinsam sind wir stärker