

Für Leib...

# Käseschnitzel

(für 2-3 Pfannenkuchen)

200 Gramm Käse reiben, 1 Zwiebel würfeln.  
Beides mit einem 1 Ei und 4 Esslöffel  
Haferflocken mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In Paniermehl wenden und langsam braten in  
Öl.

Du kannst die Frikadellen mit kleinen  
Tomaten, mit Weintrauben oder Kräutern  
garnieren.

Befestige das Gemüse oder Obst mit einem Spieß oder Zahnstocher.  
Diese Schnitzel schmecken gut als Snack zwischendurch!

Viel Spaß, gutes Gelingen und guten Appetit!



...und Seele!

Gebet

Guter Gott,  
wir danken dir,  
dass wir auch heute wieder  
vor vollen Tellern sitzen.  
Wir bitten dich: Gib auch denen zu essen,  
die nicht einmal einen Teller haben.  
Amen.

Platz für ein Foto oder ein gemaltes Bild von Deinen Käseschnitzeln: