

Für Leib...

Apfelgrießkuchen

(für eine kleine Springform = 6 Stücke)

Zubereitung:

3 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Danach ist Spalten schneiden und zur Seite stellen. Jetzt fettest du die Springform gründlich mit Butter ein und stellst den Backofen auf 180 Grad – Umluft ein zum Vorheizen. Du gibst nun in eine Schüssel: 60 Gramm weiche Butter, eine kleine Teetasse Zucker, ein Päckchen Vanillezucker und ein Ei. Du verschlägst alles gründlich etwa 5 Minuten mit dem Handmixer. Danach gibst du eine Tasse Mehl, eine Tasse Grieß und einen

Teelöffel Backpulver hinzu. Alles gut miteinander verrühren. Jetzt gibst du die Apfelspalten dazu und hebst sie mit einem Teigschaber unter den Teig. Fülle den Teig in die gefettete Form und streiche alles glatt. Der Kuchen wird nun ca. 35 Minuten gebacken. Der Kuchen sollte schön braun aussehen. Du kannst ihn aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und den Rand der Form entfernen. Nun den Kuchen mit Puderzucker bestreuen und am besten noch etwas warm mit Schlagsahne genießen. Wenn du einen großen Kuchen backen möchtest, nehme einfach die doppelte Menge. Du kannst den Kuchen auch mit Kirschen, Birnen oder anderem Obst zubereiten.



Viel Spaß, gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Gebet

Lieber Gott,
Unser Apfelbaum trägt viele Früchte.
Die Birnen sind saftig und süß.
Die Kürbisse sind groß und rund.
die Kartoffeln und Möhren in der Erde,
der Kohl und das Getreide auf den Feldern,
alles ist für uns gewachsen,
machen uns groß und stark.
Das sind alles deine Gaben, Herr, dafür danken wir.
Amen.

Platz für ein Foto oder ein gemaltes Bild von Deinem Apfelgrießkuchen: