

# Für Leib...

## Apfel-Kirsch-Traum

(für 2 Personen)

### Zutaten:

- 1 Apfel
- ½ Glas Kirschen
- 2 Handvoll Cornflakes
- 1 Esslöffel Zucker
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 20 Gramm Butter

### Zubereitung:

Der Apfel wird geschält, entkernt und in Stücke geschnitten, die Kirschen gut abtropfen. Dann mischt man die Früchte mit den Cornflakes und gibt alles in eine gebutterte Auflaufform. Man beträufelt Früchte und Cornflakes mit dem Zitronensaft und betreut sie dich mit Zimt und Zucker. Die Butter wird in Flöckchen obenauf gesetzt. Jetzt wird der Auflauf ca. 35 Minuten bei 180 Grad im Backofen gebacken. Er wird warm serviert, schmeckt aber auch kalt sehr gut!



Gutes Gelingen und guten Appetit!

# ...und Seele!

Am Anfang  
war das Wort  
und das Wort  
war bei Gott.  
Und Gott gab uns  
das Wort  
und wir wohnten  
im Wort  
Und das Wort  
ist unser Traum  
und der Traum  
ist unser Leben.

Welchen Traum hast DU für diese Fastenzeit?  
Was trägt DICH durch die Tage der Fastenzeit?  
(Rose Ausländer)