

Für Leib...

# Kleines Reisge®dicht

*(ein Gericht aus Resten zubereitet)*

## **Zutaten:**

Gekochten Reis vom Vortag rote  
und blaue Trauben  
einen Apfel

## **Zubereitung:**

Rote und blaue Trauben waschen.  
Den Apfel mit der Schale entkernen  
und in kleine Stücke schneiden.  
Alles miteinander vermengen.

Dieses kleine Gericht eignet sich perfekt als Zwischenmahlzeit,  
anstatt Brot mit Auflage, wenn man auf die Kalorien achten  
möchte.



*Gutes Gelingen und guten Appetit!*

...und Seele!

Kleiner Funke Hoffnung, mir umsonst geschenkt,  
werde ich dich nähren, dass du überspringst.

Dass du wirst zur Flamme,  
die uns leuchten kann,

Feuer schlägt in allen, allen die im Finstern sind.

Text: Alois Albrecht