

6



Heute ist Nikolaustag!

Wir erinnern uns an Bischof Nikolaus der im 3/4. Jahrhundert in der Stadt Myra in der heutigen Türkei gelebt haben soll. Es gibt viele Legenden und Geschichten, die von ihm erzählt werden.

Bis heute erinnern sich Menschen auf der ganzen Welt an ihn. Traditionell brachte der Nikolaus Dinge, die zum Leben nötig waren und vor allem arme Menschen wurden bedacht. Es gab Äpfel, Nüsse und auch Lebkuchen – gute Nahrung mit Vitaminen, guten Fetten, ein paar Kalorien – um besser über den Winter zu kommen.

Nikolaus hat mit Liebe gegeben, weil er wusste, dass er von Gott beschenkt und geliebt ist.

Hier könnt ihr euch die Legende von der Kornvermehrung anhören:



Rezept zum Nikolaustag - Bratapfel mit Walnusshaube

Für 4 Personen

Zutaten:

2 große Äpfel
etwas Zitronensaft
100g Walnüsse
3 EL Sojasahne
1 TL Zimt, 2 TL brauner Zucker
etwas Margarine
eine passende Auflaufform

So geht's:

2 große Äpfel – waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln
Eine Auflaufform mit wenig Margarine ausfetten.
Äpfel in die Auflaufform setzen und bei 200 °C ca. 10 Min in den vorgeheizten Backofen stellen.
In der Zwischenzeit: Walnüsse fein hacken mit Sojasahne, Zimt und Zucker verrühren
Äpfel wieder aus dem Ofen holen und die Walnussmasse auf die vier Apfelhälften verteilen.
Das ganze nochmal ca. 20 Minuten bei 200°C in den Ofen.
Dazu schmeckt 1-2 Eßl (Hafer-) Jogurt oder Vanillesoße oder eine kleine Kugel Vanilleeis

Guten Appetit von Ulrike Wagner
www.ichbindannmal.de
lebeleichter@t-online.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter