



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Hollerkücherl

+ frische Hollunder-Blüten.

... und für den Teig

- + 150 g Mehl
- + 250 ml Vollmilch
- + 3 Eier - Größe M oder L
- + 1 EL Mineralwasser/Sprudelwasser -
Classic also viel Sprudel
- + 1 Prise Salz
- + 5 TL Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Rapsöl)



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Pfannkuchenteig herstellen. Die frisch gepflückten Hollunder-Blüten in den Teig eintauchen und gut abtropfen lassen. Anschließend im heißen Fett oder Öl auf beiden Seiten goldbraun backen.