

Znüni&Zvieri von Silvio Blaser

Mengen für 10 Personen

| | |
|-------------------------|--|
| 5.0 Stück Saisonfrüchte | Äpfel und ev. andere Saisonfrüchte |
| 3.0 Stück Bananen (Stk) | |
| 20 g Gedörrte Feigen | |
| 50 g Gedörrte Aprikosen | |
| 50 g Dörrzwetschgen | oder Cranberries, oder Sultaninen |
| 15 g Haselnüsse | |
| 15 g Baumnüsse | |
| 350 g Gemüse nach Wahl | Rüebli, Gurke, oder anderes Saisongemüse |
| 7.0 g Streuwürze | Aromat |
| 500 g Brot | |
| 4.0 Teebeutel Teebeutel | Früchtetee, Eisenkraut, ... |
| 2.0 Liter Tee | |

Stand 27.04.2017, vor dem Lager. ToDo: Nach dem Lager anpassen.