

22. Juni 2023

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

diese Woche erwarten euch in der Gemüsebox Blumenkohl, Kohlrabi, Salat, Gurken, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Möhren.

**U**nd auch das zukünftige Gemüse steht schon in den Startlöchern 😊



**I**n Barwedel wurde der Mähdrescher für die bald anstehende Gerstenernte vorbereitet und gibt es neuen Eierlikör und die ersten Eier unserer Junghennen.



## Rezeptidee

### Zimtiger Blumenkohl-Milchreis

250 g Blumenkohl, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosraspeln, 1 EL Zimt, ½ TL Vanillezucker

Zunächst die Blumenkohlrischen abtrennen und mit einem Mixer auf „Reisgröße“ zerkleinern.

Anschließend den Blumenkohlreis in einem Topf mit Kokosmilch und Kokosraspeln unter Rühren aufkochen und bei geringer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und mit Zimt und Vanillezucker abschmecken.

Dazu am besten noch frisches Obst servieren 😊