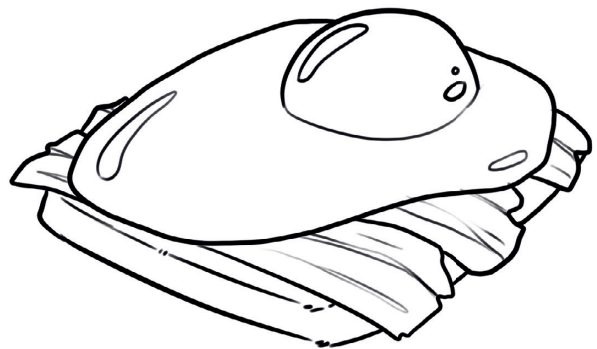


Essen aus
NRW

EIN STRAMMER MAX:

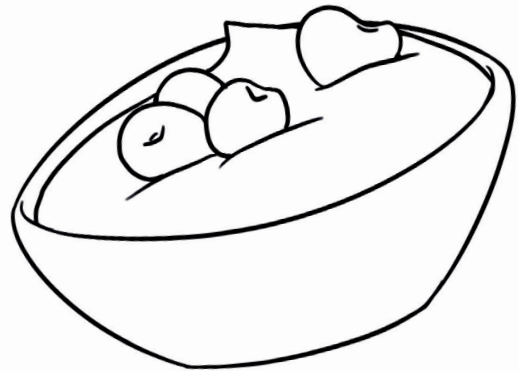
- > 4 Scheiben Graubrot
- > 3-4 Tomaten
- > 4 Scheiben Schinken
- > 4 Eier
- > Salz und Pfeffer
- > ein wenig Butter
- > laut Tobi dem waschechten Westfalen:
Auf jeden Fall noch Majo



Die Graubrotscheiben mit Butter und oder Majo bestreichen. Mit Schinken und Tomaten belegen. Die Eier in einer Pfanne mit Butter aufschlagen und zu Spiegeleiern braten (je nach Belieben mit zerlaufenem Eigelb oder festem Eigelb). Die gebratenen Spiegeleier auf die Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

МНННМ, PUMPERNIKEL:

- > 100 g Pumpernikel
- > 1 Glas Sauerkirschen
- > 500 g Quark
- > 125 ml Milch
- > 3 EL Zucker
- > 1 Päckchen Vanillezucker
- > 50 g Raspelschokolade



Das Pumpernikel zerbröseln, die Sauerkirschen abgießen (den Saft auffangen). Den Quark mit Milch, Zucker und Vanillezucker glattrühren. Das Pumpernikel mit den Schokoraspeln mischen, davon 2/3 in eine Schüssel füllen und mit 2 – 3 EL Kirschsafft übergießen. Dann die Kirschen und den Quark darübergerben. Mit den restlichen Krümeln bestreuen.

GUTEN HUNGER!