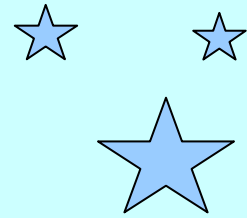


GEDICHT: MITTWINTER



Mittwinter ist es - Nacht der Sonnenwende.
Dem hellen Lichtesglanze weicht die Dunkelheit.
Gebt euch nun freudig eure Brüderhände.
Die Nacht, sie geht, der Tag ist nicht mehr weit !

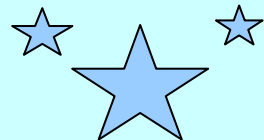
Das Fest der Sonnennacht, die Nacht der Lichterfrauen
Durch tiefe Schatten scheint des Herdes heller Schein
Und über Wälder - über allen Auen -
Wird leuchten Baldur's goldner Sonnenschein !

Mittwinternacht, Allvater geht auf Erden
Gib auch du acht - vielleicht kommt er zu dir ?
Nun weicht ihr Lasten, Sorgen und Beschwerden.
Geh dunkle Nacht - bald ist die Sonne hier !

Heinz-Bruno Krieger

Achtung: Ich konnte nicht herausfinden, ob an diesem Gedicht noch irgendjemand die Rechte besitzt. Wenn das so sein sollte, bitte ich ggf. um eine kurze Nachricht. Danke!

MORNING GLORY MUFFINS



Ein leckeres Gebäck für den Sonntagstisch im Advent oder den Mittwintermorgen:

Zutaten für ca. 14-16 Muffins:

1 Tasse Vollkorn-Weizenmehl, $\frac{1}{2}$ Tasse weißer Zucker und $\frac{1}{4}$ Tasse brauner Zucker (alternativ: $\frac{1}{2}$ Tasse Honig), $\frac{1}{2}$ TL Backpulver 1 TL Zimtpulver $\frac{1}{4}$ TL Salz, 2 Eier, 1 Tasse neutrales Öl, $\frac{1}{2}$ Ampulle Vanillearoma oder 1 Vanilleschote (auskratzen), 1 großer säuerlicher Apfel (z.B. Boskoop), $\frac{1}{2}$ Tasse Rosinen oder Soft-Cranberries, 1 Tasse geriebene Möhren, $\frac{1}{2}$ Tasse grob gehackte Walnüsse

Den Ofen vorheizen auf 170 °C Umluft. Den Apfel ggf. schälen und klein würfeln. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt und Salz mischen. In einer anderen Schüssel Eier, Öl und Aroma gut verrühren. Anschließend gibst du die Mischung zu der Mehlmischung und vermengst beides. Anschließend rührst du die Apfelwürfel, geriebenen Möhren, Nüsse und Rosinen/Cranberries unter und verteilst die Masse auf die Backförmchen. Jedes Förmchen muss zu $\frac{2}{3}$ gefüllt sein. Wenn du die Papierförmchen in ein Muffinblech stellst, halten sie besser. Nun müssen die Muffins je nach Ofen ca. 20-25 Minuten backen. Dann kannst du sie etwas auskühlen lassen und lauwarm oder kalt auf den Tisch stellen. Guten Appetit!

Vorlage von www.chefkoch.de, nach eigenen Erfahrungen bearbeitet und abgewandelt