

Puffmais wird hergestellt, indem man eine gewisse Sorte Mais (Puffmais) in einem Röstsieb rasch über starkem Feuer (am besten Gas) so lange hin und her bewegt, bis die Körner platzen. Da die Körner durch die Erhitzung stark aufquellen, so kann man nur kleine Mengen auf einmal puffen. Man esse es möglichst warm. Ein vorzügliches Mittel zur Reinigung von Magen und Darm, besonders bei leerem Magen und nach dem Fasten zu verwenden. Eine herrliche Speise für Kinder und Erwachsene.

Weizenflocken.

Bräune Weizenflocken goldbraun; schütte sie in eine Pfanne mit siedendem Wasser und lasse sie 30 Minuten lang kochen. Sahne oder Palmin kann dazu verwendet werden.

Kraftmehl.

Schneide altes Vollweizen- und Roggenbrot in Scheiben; entferne die Kruste und verwende nur den weichen Teil. Lasse es vollständig austrocknen und stelle es in einen mäßig warmen Ofen, bis es auf beiden Seiten goldbraun wird. Wenn es erkaltet ist, mahle oder stoße es mittelfein. Bewahre es zugedeckt an einem trockenen Orte auf. Vor dem Servieren stelle es einige Minuten lang in einen mäßig warmen Ofen. Serviere mit Sahne oder Nußbutter. Das Verhältnis des Weizenbrottes zum Roggenbrot ist 2:1. Die Kruste kann für ein Symposiumgericht aufbewahrt werden.

Das Kraftmehl soll immer vorrätig gehalten und zu allen möglichen Gerichten, wie Puddingen, Symposia, Suppen, Saucen und Rohkost verwendet werden.

Backwerk.

Weizensemmel.

3 Tassen Schrotmehl, 2 Teelöffel Backpulver (werden gut vermischt. Gib ein gutgeschlagenes Eidotter in 3 Tassen Milch, füge einen Eßlöffel geschmolzene Butter hinzu, verrühre es mit dem Mehl. Backe es in kleinen Förmchen im heißen Ofen 25 Minuten lang.

Amerikanische Pfannkuchen (Doughnuts).

Rühre $\frac{1}{2}$ Tasse Butter mit einer Tasse Zucker schaumig. Füge eine Tasse Milch, 2 geschlagene Eier, 1 Teelöffel Zimt, 1 Tasse Mehl, welches mit einem Teelöffel Backpulver gemischt