

und vermische es mit 2 Eßlöffel Reismehl. Befeuchte es mit Fruchtsäften, Sahne oder Eiweiß. Rolle es aus, bis es steif wird. Tauche es in Reismehl und lasse es an der Sonne trocknen.

Gesundheitsbrot (Kokosnußbrot).

2 Tassen Weizenflocken, 1 Tasse Schrotmehl, $\frac{1}{2}$ Tasse feingemahlener Reis und 2 Tassen feingeriebene Kokosnuß. Vermische und befeuchte es mit Wasser, in welches ein geschlagenes Eiweiß gerührt wurde. Gib das Wasser langsam während des Rührens zu und mache einen leichten Teig. Rolle es aus mit Reismehl. Wenn du das Brot lange aufbewahren willst, rolle den Teig sehr dünn mit dem Rollholz aus. Schneide es in lange schmale Streifen und lasse sie trocknen. Bewahre es in Wachspapier auf. Es hält sich sehr lange. Die Eidotter können auch verwendet werden, in diesem Falle soll kein oder nur sehr wenig Wasser verwendet werden. Mit Fruchtsäften oder Sahne genossen schmeckt dieses Brot herrlich.

Weizengericht Nr. 1.

Weiche 1 Tasse Weizen in Wasser über Nacht ein, füge 2 Eßlöffel fein gemahlene Erdnüsse und 1 Tasse geriebene Äpfel hinzu. Vermenge es und kaue es gründlich. Sehr nahrhaft und schmackhaft.

Weizengericht Nr. 2.

Weiche 1 Tasse gemahlener Weizen oder Weizenflocken in 2 Tassen Milch 1 Stunde lang ein. Füge etwas Ananassaft hinzu und streue gemahlene Mandeln oder Piniennüsse darüber.

Haferflocken.

Weiche $\frac{1}{2}$ Tasse Haferflocken in 1 Tasse Fruchtsaft 15 Minuten ein und streue feingemahlene Mandeln darüber. Mit Ausnahme von Zitronen kann irgend ein Fruchtsaft dazu verwendet werden.

Traubenweizen.

Traubensaft, vermengt mit Weizenflocken oder gemahlenem Weizen, ist sehr schmackhaft und leicht verdaulich. Das Verhältnis ist $\frac{2}{3}$ Traubensaft zu $\frac{1}{3}$ Weizen.

Hafergericht.

Breite 1 Tasse Haferflocken auf einer flachen Schüssel aus. Lege darüber eine Lage Ananasscheiben, dann eine sehr dünne Lage Weizenflocken, eine Lage feingemahlene Nüsse