

(1 Tasse), und zuletzt eine zweite Lage Ananasscheiben. Gieße über das Ganze den Saft von 3 Apfelsinen. Lasse es 1 Stunde lang stehen und serviere mit Sahne oder Milch.

Eier.

Yokohama-Eier.

Nimm das Dotter von 2 Eiern. Schlage sie schaumig. Salze sie ein wenig und füge tropfenweise Zitronensaft hinzu. Eine Zitrone genügt. Würze es mit einer Prise Safran. Serviere mit Reisflocken in Milch eingeweicht.

Youlka-Eier.

Schlage 2 Eidotter 5 Minuten lang; füge 2 Tassen frische Milch hinzu und eine Prise Salz. Schlage noch weitere 5 Minuten. Würze es mit Ananas- oder anderen Fruchtsäften und iß es mit Johannisbrot.

Beulah-Eier.

Schlage zwei Eiweiß zu Schaum und füge langsam den Saft einer halben Zitrone hinzu und schlage es einige Minuten lang. Von guter Wirkung mit Nüssen, Reis und Früchten. Genieße keine Milch bei dieser Mahlzeit.

Sultana-Eier.

Schlage das Weiße von 2 Eiern zu Schaum und schlage sie dann in zwei fein geriebene Äpfel, bis sie weiß sind. Füge eine Tasse Kokosmilch hinzu und einen Löffel voll fein geriebene Kokosnuß. Würze mit Vanille oder Zimtwasser und iß es mit Reisflocken.

Kuchen.

Kuchen.

Weiche $\frac{1}{2}$ Tasse Weizen in 1 Tasse Wasser 6 Stunden lang ein. Zerdrücke den Weizen so fein als möglich. Füge 12 gemahlene blanchierte Mandeln, je 1 Eßlöffel Piniennüsse und Wallnüsse, feingemahlen; 2 Eßlöffel entkernte Rosinen, mit einer Schere geschnitten, hinzu. Mische alles gründlich und breite es