

Apfelcrème.

Mahle 2 Äpfel und zerreibe sie mit dem Saft einer Zitrone. Füge $\frac{1}{2}$ Tasse gemahlene Piniennüsse hinzu. Lasse es stehen oder gebrauche es sofort, indem du etwas Sahne mit Gewürzen hinzufügst.

Süße Crème.

Mahle 1 Eßlöffel Piniennüsse und 1 Teelöffel Wallnüsse fein und rühre sie mit 1 Tasse dicker Sahne. Laß es $\frac{1}{2}$ Stunde stehen. Man kann auch einen Eßlöffel Zitronensaft hineinrühren.

Mohncrème.

Mahle fein je 1 Eßlöffel Mohnsamen, Wallnüsse und Haselnüsse. Gieße darüber 1 Tasse Sahne; rühre es tüchtig. Vor dem Gebrauch lasse es einige Zeit stehen. Etwas Ananas- oder Apfelsinensaft machen diese Crème sehr schmackhaft. Sie kann mit Cerealien oder Gemüsen genossen werden.

Decimayonnaise.

Schlage 1 Ei tüchtig in einer kalten Schüssel. Füge 2 Eßlöffel mit Eis abgekühltes Olivenöl hinzu. Schlage immer tüchtig und füge hinzu $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senfblätter, 1 Prise Selleriesalz, etwas roten Pfeffer und 2 Eßlöffel Zitronensaft. Um es glatt zu rühren, muß es 10 Minuten tüchtig bearbeitet werden.

Ölsauce.

Schlage 1 Eßlöffel Öl in einer kalten Schüssel und rühre 1 gutgeschlagenes Eigelb hinein, bis es dick wird. Darauf schlage 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Prise Senfpulver, etwas roten Pfeffer und Salz hinein.

Amina.

Mahle 2 Äpfel mit 2 Eßlöffel Rosinen oder Wallnüssen. Nachdem es glatt gerührt ist, versüße es mit etwas Honig und gib gerade vor dem Gerauch 1 Prise frisch gemahlene Zimt hinzu. Diese Crème kann auch mit dicker Sahne verdünnt werden.

Salate.

Gemüsesalat.

Reibe 2 rohe rote Rüben, 1 rohe weiße Rübe und 1 rohe Karotte. Vermische sie und füge 2 Eßlöffel gemahlene Piniennüsse oder Wallnüsse und Zitronensaft hinzu. Serviere auf