



Zebrauchen

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten: 5 Dotter, 250 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1/8 l lauwarmes Wasser, 1/4 l Öl, 370 g Mehl, 1 Pkg. Backpulver, 5 Eiklar, 2 EL Kakao

Zubereitung: Eier trennen und aus dem Eiklar Schnee schlagen. Dotter mit Zucker und Vanillezucker sehr schaumig rühren, nach und nach Wasser und Öl einrühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Schnee unterheben. Den Teig halbieren und in die eine Hälfte 2 EL Kakao untermischen. Eine Kuchenform vorbereiten (einfetten und mit Brösel oder Nüssen austreuen). 2 EL hellen Teig in die Mitte der Form geben und dann wieder 2 EL dunklen Teig darauf geben. Immer wieder abwechselnd den hellen und dann wieder 2 EL dunklen Teig darüber geben, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.

ACHTUNG: Der Teig darf nicht auseinander gestrichen werden! Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C etwa 50 Min. backen.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Eier

Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/2842
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

Getreide/Getreideprodukte

Schablinger Biohof	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446
Biohof Schernthaner	Hipping 27	4880 Berg im Attergau	07667/8741

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Kochkurse der Seminarbäuerinnen in der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck



NEU: Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf – Iss dich fit und schlau!

Termin: 30.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr
Seminarbäuerin Bettina Posch
Kursnr.: 3375/25B
Anmeldung bis 20.10.2012

Flotte Party-Snacks

Termin: 08.11.2012; 18:30 – 21:30 Uhr
Seminarbäuerin Romana Mairinger
Kursnr.: 3372/144B
Anmeldung bis 29.10.2012

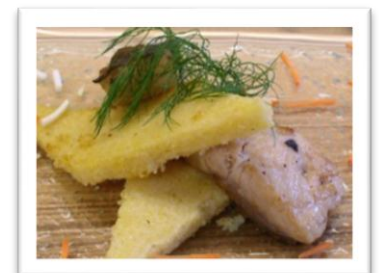


Lebkuchen und Vollwertbäckerei – schmackhafte Rezepte für vor(weihnachtliche) Stimmung

Termin: 04.12.2012; 18:30 – 21:30 Uhr
Seminarbäuerin Elfriede Schachinger
Kursnr.: 3357/183B
Anmeldung bis 24.11.2012

Neue Fischköstlichkeiten aus heimischen Gewässern

Termin: 30.01.2013; 18:30 – 21:30 Uhr
Seminarbäuerin Eva Gangl
Kursnr.: 3333/245B
Anmeldung bis 20.01.2013



Anmeldungen ab sofort

bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn beim LFI-Service unter

Telefon: 050/6902-1500, **Fax:** 050/6902-91500

E-Mail: lfi@lk-ooe.at, **Internet:** www.lfi-ooe.at

Bitte bei der Anmeldung Kursnummer angeben!