

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
 Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Verschiedene Aufstriche – Ostern (abends)

<p><u>Kürbiskern-Aufstrich</u> 250 g Topfen 2-3 EL Sauerrahm 3-4 EL Kernöl Knoblauch nach Geschmack Geriebene Kürbiskerne nach Geschmack Mit Salz und Pfeffer abschmecken</p>	<p><u>Thunfisch-Aufstrich</u> 1 Dose Thunfisch natur 2 Eier gekocht 1 EL Sauerrahm 1 EL gehackter Petersilie 1 EL gehackter Zwiebel 1 MSP Salz 1 MPS Chili 1 Spritzer Zitronensaft</p>
<p><u>Joghurt-Dip 1</u> 180 g Joghurt Ca. 80 g fein geriebene Karotten 70 g Ziegenkäse 2 Handvoll Bärlauch fein gehackt Frischer Zitronensaft nach Geschmack</p> <p>Wer mag gibt noch etwas Bärlauchpesto dazu 😊</p> <p><u>Joghurt-Dip 2</u> 1 Becher griechischer Joghurt Saft einer halben Zitrone Salz und Pfeffer nach Geschmack</p>	

Frischkäsebällchen in Kräutermischung

500 g Skyr (oder auch Joghurt)

Topfenkäse-Gewürzmischung (z.B. von „Bergkräuter“)
oder Liptauer-Gewürzmischung (z. B. von „Bergkräuter“)

Wer mag gehackte frische Kräuter nach Wahl und/oder
gehackte Walnüsse

Skyr (Joghurt) in ein frisches Geschirrtuch geben und
auspressen; dann in Sieb geben (Auffangschale drunter
stellen) und für 24 Std. in den Kühlschrank

In die Frischkäsemasse gerne frische Kräuter und Nüsse
untermengen, Bällchen formen und in Kräutermischung
wälzen



(Rezept Anita Spreitzer)

Dazu schmecken perfekt das Eiweißbrot (siehe Frühstück Ostern / Oster-Brunch) und
Ostereier 😊

Viel Spaß beim Eier-Pecken (auch genannt Ostereiertitschen oder -turtschen)! 😊

Oster-Brauch:

In Österreich wurde aber auch beim Eierpecken mit einer Münze aus gewisser Entfernung gegen ein gefärbtes Ei geworfen. Wenn die Münze das Ei getroffen hatte und darin steckengeblieben war, gehörte das Ei dem Münzenbesitzer; hatte er danebengeworfen, gehörte die Münze dem Eibesitzer. Zu diesem Eierpecken brauchte man große Geschicklichkeit.

Das in vielen Orten Österreich sogenannte Eierpecken oder Eierturtschen hingegen war eine Sache der stärkeren Eierschale. 2 Spieler „titschen“ bzw. pecken Spitz gegen Spitz und Boden gegen Boden. Der Gewinner (wo das Ei „heil“ geblieben ist) bekommt das Verlierer-Ei.