

E Gromperegratin mat Geméis

Moie Kanner!

Dës Woch zum Thema „Natur genéissen – sech gesond ernären“ mécht d’Nicole haut mat iech e Geméisgratin.

Fir eise Geméisgratin huele mir:

Geméis vum “Natur genéissen” Bauer:

- ± 500g Gromperen
- 3 Muerten
- 2 Poretten

an

- ½ Liter Mëllech oder Huewermëllech
- E bëssi Ram oder Huewerram
- Salz, Peffer an e bëssi Muskot



D’Gromperen an d’Muerte musse mir wäschen, schielen an an dënn Scheiwe schneiden.

D’ Porette wäsche mir a schneiden se och kleng.

Dat geschniddent Geméis leeë mir an eng feierfest Schossel.

Mir wierze mat Salz, Peffer a Muskot a schëdden d’Mëllech an d’Rahm driwwer.

Duerno stelle mir de Gratin an de Schëffche bei 200 Grad bis d’Geméis mell ass.

Hmmm, wéi dat richt...

Gudden Appetit!

Är SICONA kids Guiden



Muer léiere mir de Bauer Jemming kennen