

VOLLER ENERGIE IN DEN SOMMER

— Der Sommer ist da und sportlich ist viel los in der Region. Bald steht auch schon wieder die Nacht der Nächte für jeden Läufer auf dem Programm, am 10.–11. Juni die 100 km von Biel. —

Der ESB unterstützt die Bieler Lauftage, ganz nach dem Prinzip, regionale Sportanlässe zu fördern und der Bevölkerung damit was zu bieten. Daher ist es nur logisch, dass kurz vor den Bieler Lauftagen stattfindend, auch die Beachvolleyball-Europameisterschaft vom ESB gesponsert wird. In den Genuss von Beachvolleyball der Spitzenklasse kommt die Bevölkerung dabei vom 1. bis zum 5. Juni am Strandboden. Für alle, welche sich selber sportlich betätigen wollen, sind die Möglichkeiten an den Bieler Lauftagen vielfältig: Kids Run für die Kleinen, Erlebnislaf, Halbmarathon, Ultramarathon oder sogar 100-km-Lauf für die Erwachsenen. Hier ein idealer Rezepttipp, damit die ganze Familie voller Energie unterwegs ist. **x**

www.esb.ch

In Zusammenarbeit mit



KRAFTSTÄNGEL

100 g getrocknete Aprikosen
20 g getrocknete Weinbeeren
100 g Rohrzucker
1 Teelöffel Zimt
1 Prise Salz
Saft von 2 Orangen (ca. 2 dl)

Zusammen aufkochen, ca. 5 Min. leicht kochen lassen und gut umrühren.

100 g Mandeln
50 g Cranberries
200 g 5-Kornflocken
75 g Kürbiskerne

Zusammen mit dem Aprikosenmus in die Küchenmaschine füllen und so lange hacken und mischen, bis eine grobkörnige Masse entsteht.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kippen, ein zweites Backpapier darauf legen und flach drücken. Schön regelmässig wird der Knabberteig, wenn man mit dem Wallholz darüber rollt. Er sollte etwa 1,5 cm dick sein.

Das Blech mit dem Teig drauf in die Mitte des Backofen schieben und bei 180°C (Ober- und Unterhitze) ca. 25 Min. backen. Sieht der Teig leicht knusprig aus, das Backblech aus dem Ofen nehmen.

Abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Stängel oder Stücke schneiden. E guete!

(Pauli Lorenz, Schärer Kathrin, Weber Karolin: Bill und Fabienne, S. 62–63.)