



Höhenflüge ...

... Feines aus dem Rucksack ...

September 2010

Zutaten: für Städter, Landeier und Gipfelstürmer
 Kürbissuppe aus dem Thermoskrug
 Sandwich mit Frittata (je nach Höhenluft)
 Focaccia mit Gemüse
 Petti di pollo ripieni con pomodori secchi e crudo
 Alpkäse assortiert (Kaufen Sie direkt beim Senn Ihres Vertrauens)
 Älperbrot
 Rotweinkuchen
 Pfefferminz-Zitronengraste
 Gipfelwein

Zubereitung

... Packen Sie Ihren Rucksack für die achtsündige Tour, so wie immer, aber diesmal de Luxe ...

Tipps:

... Ziehen Sie Gamaschen an und crèmen Sie sich mit Sherpa Tensing ein – so sparen Sie sich den einen oder anderen Träger ... Packen Sie alles auf Ihr Yak und meiden Sie den Yeti (auch wenn Sie viele Punkte beim Scrabble mit diesem sammeln) ... Üben Sie beim Aufstieg Ihren Gipfeljuchzer und bereiten Sie sich auf das Echo des Alpsegens vor ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Höhenerlebnis oder auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weitere Wandertipps oder Yak-Touren, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

PS: für Wandermuffel ... www.youtube.com/watch?v=a2atmhoVlYY&feature=related

Links

www.youtube.com/watch?v=AqIJ2kAUZ4I
www.youtube.com/watch?v=PgXoufE4tpo
www.youtube.com/watch?v=1uoUSoLONMc&feature=related
www.youtube.com/watch?v=L81YEeP1qZw
www.youtube.com/watch?v=Mge9pxbVHQY&feature=fvw
www.youtube.com/watch?v=loousbbjZ7Y&feature=related

HOTLINE: info@koifischer.ch

