

Martha Lechner

TERENTEN

“IS MILLA LADILE”

Hallo, ich bin **Martha** Lechner und lebe mit meiner Familie auf dem „Milla Hof“ in **Terenten**. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit gesunder Ernährung. Besonders fasziniert mich die Arbeit mit

Kräutern, die ich zu vielfältigen Produkten wie Kräutersalzen, Tees, Aufstrichen, Sirupen und vielem mehr verarbeite. Diese Schätze der Natur biete ich in unserem **Hofladen „Is milla Ladile“** an.

Ein besonderes Highlight: Unser **Brot** backe ich selbst, frisch und traditionell, im eigenen **Holzofen**.

Mit meinem Projekt möchte ich Schülerinnen und Schülern eine **gesunde** und **genussvolle** Pause ermöglichen. Dafür stelle ich **abwechslungsreiche** Snacks und Pausenverpflegungen her – stets aus **hochwertigen** Zutaten, die entweder **direkt von unserem Hof** stammen oder von **ausgewählten regionalen Lieferanten** kommen. Alles wird mit viel Liebe zum Detail zubereitet!

Es bereitet mir große Freude, euch mit meinen **selbstgemachten** Köstlichkeiten eine natürliche und genussvolle Alternative zu bieten. Ich hoffe, dass meine Produkte genauso viel Freude bereiten wie mir deren Herstellung und Verarbeitung.



Eure Martha

Kleine gesunde Glücksmomente!

PAUSENPLAN

13.01.25: Hamburgerbrot mit Speck, Salat und pikanter Soße; vegetarisch: Mozzarella (**Speck**)

20.01.25: Hefeschnecken und Mandarinen

27.01.25: Vinschgerle mit Speck und Käse; vegetarisch: gegrilltes Gemüse (**Speck**)

03.02.25: Joghurt mit fruchtiger Marmelade und Topfenteigpiperl

10.02.25: Baguette mit Pesto, Mozzarella, Tomaten und Wintersalat

17.02.25: Zirgilan (Niggilan) und Apfel

24.02.25: Kartoffeldinkelbrot mit Frischkäseaufstrich, Rucola und Schinken
vegetarisch: Tomaten (**Schinken**)

10.03.25: Breatl mit Kaminwurze, Käse und Essigurke; vegetarisch: Buchteln mit Marillenmarmelade

17.03.25: Porridge mit Fruchtsalat

24.03.25: Wrap mit gegrilltem Gemüse und Chili-Mayonnaise

31.03.25: Mehrkornbrot mit Krenaufstrich Salami und Essigurken; vegetarisch: Foccacia

07.04.25: Mohnschnecken und Apfel

14.04.25: Osternest

28.04.25: Dinkel-Sonnenblumenweggerl mit Schinken und Frischkäseaufstrich; vegetarisch: Wintersalat und Peperonistreifen (**Schinken**)