



KOCHABENTEUER FÜR EINE GESUNDE UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Wird die Küche zur Kombüse kochen alle gerne mit

Und, was gibt's heute zu essen?

Bei den kleinen Matrosen könnten jeden Tag Nudeln mit Butter auf dem Speiseplan stehen. Bei den Großen darf es gerne auch mal etwas Gesünderes und Abwechslungsreicheres sein. Mit den richtigen Tipps und Tricks bekommt man alle Bedürfnisse unter einen Hut und eine ausgewogene Ernährung wird zum Kinderspiel.

Das beginnt beim Einkaufen – bereits hier gilt es, die Kinder miteinzubeziehen. Viele Produkte tragen schon den Nutri-Score, der bei einer ausgewogenen Einkaufswahl hilft.



Die freiwillige Nährwertkennzeichnung zeigt Verbrauchern mit einer Farbskala vom dunkelgrünen A bis zum dunkelroten E auf einen Blick, welche Lebensmittel im Vergleich zu anderen Lebensmitteln der gleichen Kategorie den günstigeren Nährwert haben.



„Der Nutri-Score hilft Eltern, bewusstere Kaufentscheidungen für ihre Familien zu treffen. Zwischen vielen A und B Produkten darf dann ruhig auch mal ein E im Korb landen.“
– Judith Sylla von **Echte Mamas**.

Foto: Anne Ehrler

Daheim heißt es dann: Alle Matrosen in die Kombüse und ab an den Herd! Mitkochen vermittelt spielerisch ein Bewusstsein für gesunde Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung. Wie das geht, zeigen Euch Judith von **Echte Mamas** und iglo Chefkoch Thomas beim gemeinsamen Kochevent mit **REWE**.

Klick! Hier geht's zum gemeinsamen Kochevent

„Meine Tochter liebt Spinat, deshalb machen wir grüne Crêpes. Man kann den Teig aber mit so ziemlich allem einfärben, was schmeckt, zum Beispiel Rote Beete oder Karotten. So entsteht ein richtig bunter Abenteuereller!“
Chefkoch Thomas Lange –



UND SO GELINGT EIN ECHTER KOMBÜSEN-ABENTEUERTELLER!

Schritt 1: Knusprig & Bewusst

Schon gewusst? Die iglo Fischstäbchen werden auf der mittleren Schiene des Backofens auch ohne zusätzliches Fett schön knusprig.

Schritt 2: Ein Hauch von Frankreich

Die Crêpes erhalten durch den pürierten Spinat nicht nur eine leuchtend-grüne Farbe, sondern auch wichtige Vitamine. Ausgebacken werden sie dann mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne. (Tipp: Das Öl hilft dem Körper, die Vitamine aus dem Spinat aufzunehmen!)

Schritt 3: Auf die Füllung kommt's an!

Für einen köstlichen Frischekick landet Frischkäse auf dem Crêpe! Und zwar am besten mit knackigen Tiefkühl-Kräutern und etwas Olivenöl.



Schritt 4: Der Kreativität keine Grenzen setzen

Gemeinsames dekorieren fördert die Kreativität! Ein paar Radieschen- und Gurkscheiben bilden mit dem Crêpe schnell einen Schlidkrötenpanzer. Die Fischstäbchen als Kopf und Beine ergänzen, et voilà, ein aufregender Abenteuereller, den die Kids garantiert schnell verputzen!

Schritt 5: Das isst der Käpt'n

Dem Abenteuereller schon etwas entwachsen? Dann leckere Crêpe-Rollen zubereiten: Einfach das bestrichene Crêpe zusammenrollen und in etwas dickere Streifen schneiden. Dann mit den Fischstäbchen servieren.



IGLO WÜNSCHT VIEL SPAß BEIM KOMBÜSEN-SCHMAUS!



iglo Blatt Spinat
UVP: 1,99 Euro
500 Gramm



iglo Fischstäbchen
UVP: 3,59 Euro
450 Gramm



APPETIT, AHOI!

DOWNLOAD

Bild- und Pressematerial

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Marlene Munsch
iglo Deutschland
+49 40 18 02 49 - 334
marlene.munsch@iglo.com

Janka Jungclaus
segmenta communications GmbH
+49 40 44 11 30 - 49
jalo@segmenta.de