

Und, was gibt's zu essen?



Und, was gibts zu essen?

Mit guter Vorbereitung und einer Prise Kreativität, garantiert was Leckeres!

... und täglich grüßt das Murmeltier. Gerade im Moment verschwimmen zu Hause die Grenzen zwischen Home Office, Home Schooling, Home-Bespaßung. Und jeden Tag, kommt die Frage auf: Und, was gibt's zu essen? Lecker muss es sein, aber auch ausgewogen und bitte nicht zu aufwendig.

Die Lösung sind Gerichte, die sich gut vor- und schnell zubereiten lassen. Teller-Koller adé! Mit den frischen Veggie-Paketen aus dem Kälteschlaf werden wertvolle, erntefrische Vitamine und Nährstoffe in leckere Gerichte verwandelt, die sich super vorbereiten lassen.

Richtig preppen – unsere Top 3:

1. Vorfreude für alle: Essen gemeinsam planen

Zusammen mit der Familie Rezepte aussuchen und den wöchentlichen Einkauf planen. So kann sich jeder die Woche über schon auf die kommenden Leckereien freuen. Das erleichtert den Einkauf und verhindert Enttäuschungen. Mit unserem Wochenplaner sind die Menüs ganz fix geplant.

2. Den richtigen Behälter wählen

Um die Zutaten ideal vorbereiten und frisch aufbewahren zu können, muss das richtige Behältnis her: Für Salate reichen meist Aufbewahrungsdosen mit einfachen Stülpedeckel. Für Suppen sollte es ein abgedichteter Drehdeckel sein, sodass die Flüssigkeit nicht daneben geht. Übrigens: Frisches hält sich im unteren Teil des Kühlschranks besser, da es dort kühler ist.

3. Soßen separat aufbewahren

Salatsößen oder Dips sollten unbedingt in eine kleine Extradose wie bspw. ein altes Marmeladenglas o.ä. gegeben werden. So saugen sich die restlichen Zutaten über Nacht nicht voll und schmecken noch am nächsten Tag schön frisch und knackig.



Sandwich mit Erbsenguacamole, Ei, Radieschen und Kresse



iglo Gartenerbsen 2,39 € UVP 400 g



Gerösteter Brokkolisalat mit Pinienkernen, Feta und Granatapfel



iglo Brokkoli 2,39 € UVP 400 g



Buchweizen-Rotkohl-Salat



iglo Apfelrotkohl Traditionelle Art 1,79 € UVP 450 g

download Plan

Wochenplan

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Mariene Munsch
iglo Deutschland
+49 40 18 02 49 - 334
mariene.munsch@iglo.com

Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
+49 40 44 11 30 - 49
schurmann@segmenta.de

download
Bild-und Textmaterial