

# UNSER UMWELT-TIPP DES TAGES:



**Zitronen- und Orangenschalen als Vitamin C-Kick!** Auch die Schale von Zitrone und Orange enthält wertvolle Vitamine, die – getrocknet und mit einem Mixer zu Pulver verarbeitet – Müsli & Co. in ein wahres Vitaminwunder verwandeln. Dabei bitte nur Bio-Früchte verwenden.



# NACHHALTIGKEIT ZUM NACHMACHEN:

**Zitronen- und Orangenschalen als Vitamin C-Kick!** Auch die Schale von Zitrone und Orange enthält wertvolle Vitamine, die – getrocknet und mit einem Mixer zu Pulver verarbeitet – Müsli & Co. zu einer wahren Vitaminbombe machen. Dabei bitte nur Bio-Früchte verwenden.



**JETZT AUSPROBIEREN!**

# UNSER UMWELT-TIPP DES TAGES:

**Gemüseblätter nicht wegwerfen!** Sie eignen sich z.B. hervorragend für ein leckeres Pesto. Einfach die gewaschenen Blätter mit Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und Nüssen pürieren. So können Sie Reste, die sonst im Bio-Abfall landen, ganz leicht weiterverwerten!





# NACHHALTIGKEIT ZUM NACHMACHEN:

## **Gemüseblätter nicht wegwerfen!**

Sie eignen sich z.B. hervorragend für ein leckeres Pesto. Einfach die gewaschenen Blätter mit Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und Nüssen pürieren. So können Sie Reste, die sonst im Bio-Abfall landen, ganz leicht weiterverwenden!



**JETZT AUSPROBIEREN!**



# UNSER UMWELT-TIPP DES TAGES:

**Beim Kürbis auch die Kerne verarbeiten!** Kürbiskerne sind vitaminreich und können prima in der Küche weiterverwendet werden – z. B. indem man sie wäscht und für einen gesunden Snack mit etwas Öl und Gewürzen auf einem Backblech röstet.





# NACHHALTIGKEIT ZUM NACHMACHEN:

**Beim Kürbis auch die Kerne verarbeiten!** Kürbiskerne sind vitaminreich und können prima in der Küche weiterverwendet werden – z. B. indem man sie wäscht und für einen gesunden Snack mit etwas Öl und Gewürzen auf einem Backblech röstet. Und auch das Fruchtfleisch ist in der Suppe oder im Ofen ein beliebter Klassiker im Herbst.



**JETZT AUSPROBIEREN!**