

Sommerzeit ist Grillzeit

Grillen ist beliebt. Schnell, gesellig und kreativ, wenn nicht nur Würstchen auf dem Grill liegen. Vegetarische Varianten sind viel flexibler – sie passen sich auch anderen Essanlässen an - entweder als Beilage, Brotaufstrich oder solo. Und was darf bei einem Grill-Abend nicht fehlen? Aioli und Avocadosauce! Sie zählen zu den Stars unter den Gemüse-Dippern 😊 – Sie wissen schon, die, die lieber Gemüsesticks statt Brot essen. Ach ja, und grüner wird`s nicht beim Grillabend!

Übrigens – Saucen und Dips selfmade sind schnell, ohne Geschmacksverstärker, Farb – und Konservierungsstoffe zubereitet. Also frei von unerwünschten Zusatzstoffen. Und das schmeckt man auch 😊

Einfach bei den Rezepten schauen und los geht`s.

Frage des Monats

Kein Grund zum Wegwerfen



(Bildquelle: Arnout van Son, BLE)

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist abgelaufen? Was nun? Kein Grund, um gleich das Lebensmittel weg zu werfen! Dabei ist das MHD kein Wegwerfdatum. Ob ein Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch genießbar ist, kann mit dem Augen-Nase-Mund-Check überprüft werden. Sieht es noch gut aus, riecht es, so wie es riechen soll und schmeckt es noch gut? Mit den Sinnen wird die Qualität getestet. Ganz einfach ist das. So kann jeder Einzelne verhindern, das ca. 75 Kilogramm Lebensmittel pro Kopf und Jahr in der Tonne landen.