

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

ES IST HALLOWEEN!

Es ist die Zeit des Kürbisschnittens! Aber wusstest du, dass du alle Teile vom Kürbis verwenden kannst? Hier sind einige einfache Tipps, Abfall zu reduzieren und gleichzeitig die #400gchallenge zu meistern.



Dieses Jahr musst du deine **KÜRBISKERNE**<sup>1</sup> an Halloween nicht wegwerfen!

Spült sie unter kaltem Wasser ab, tupft sie trocken und bestreue sie mit etwas Salz und Öl. Röstet sie bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten, um einen **ZINKREICHEN** Snack zum Mitnehmen zu erhalten.



Ob du sie nun in herzhaften Gerichten wie Risotto oder Lasagne oder in süßen Leckereien wie Pasteten und gewürzten Lattés verwendest, Kürbis passt gut zu einer Vielzahl von Rezepten.

Kürbisse<sup>5</sup> sind sehr vielseitig und reich an Nährstoffen wie **SELEN** und **VITAMIN A**



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

<sup>1</sup> <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169415/nutrients>  
<sup>2</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-potiron,88.html>