

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

ZU HAUSE BLEIBEN MIT OBST & GEMÜSE

Sicherlich könnt ihr eure Freunde im Moment nur zu e-Drinks treffen, aber es gibt mindestens einen Vorteil bei #wirbleibenzuhause: Ihr könnt euch immer die (gesunden!) Snacks aussuchen.

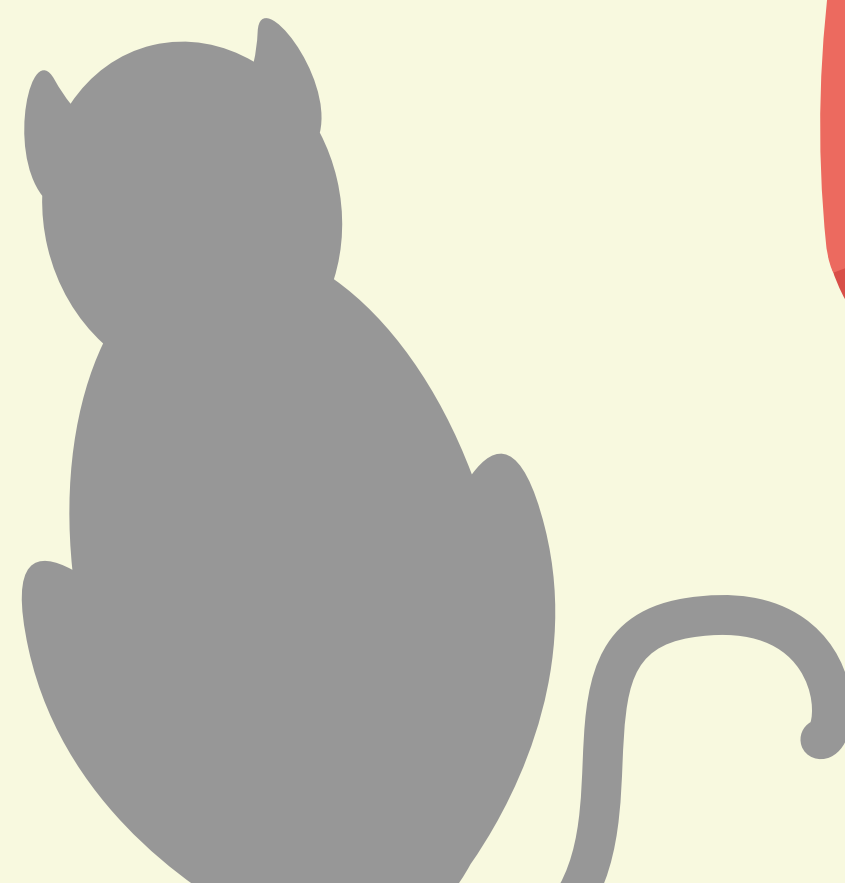
Unabhängig davon, ob ihr eure Freunde, Verwandten oder Kollegen anruft – es ist einfach, eure virtuellen Aperitifs mit Obst und Gemüse zu beleben. Hier sind ein paar gesunde und kalorienarme Rezepte, um eure e-Aperos aufzupeppen und ganz einfach die #400gChallenge zu meistern.



Gebratene Zucchini¹ & Auberginen-Dip - mit Karotten-Crudités für zusätzlichen Crunch. Der Vitamin B9-Gehalt der Zucchini hilft dabei, zu Hause energisch zu bleiben.

Funktioniert auch mit Artischocke!

Erdbeersalat² mit Balsamico-Essig – für die süße Umami-Mischung.



ZU HAUSE BLEIBEN

Kochen

Oma anrufen

Alfie füttern

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

¹<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-courgette,95.html>
²<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-fraise,19.html>

