

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

ZEIT SPAREN MIT OBST & GEMÜSE

Der Dezember ist für uns alle ein arbeitsreicher Monat, aber unabhängig von deinen Feierlichkeiten zum Jahresende ist eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse schnell zubereitet und kann dir helfen, Zeit zu sparen.

Gemüse kann während der Stressreichen Feiertagen auf verschiedene Weise zubereitet werden - egal, ob du Geschenke einpackst, einen Baum schmückst oder dich mit Freunden und Familie trifft. Obst und Gemüse sind schmackhaft und eine gute Nährstoffquelle. Sie benötigen wenig Zeit für die Zubereitung und geben dir mehr Zeit für die festliche Jahreszeit, während du gleichzeitig dafür sorgst, dass du gesund bleibst.



DER KOHL ENTHÄLT MEHR NÄHRSTOFFE IM ROHZUSTAND ALS GEKOCHT

BEREIT DAS WURZELGEMÜSE AUF DEM BACKBLECH, SIE SIND VIELSEITIG VERWENDBAR UND EINFACH ZUZUBEREITEN.

UND SIE SIND AUCH IN DER SAISON

WURZELGEMÜSE WIE PASTINAKEN ODER STECKRÜBEN EIGNEN SICH HERVORRAGEND ZUM LANGSAMEN KOCHEN. PROBIER SIE ANSTATT KARTOFFELN.

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.