

Follow Me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

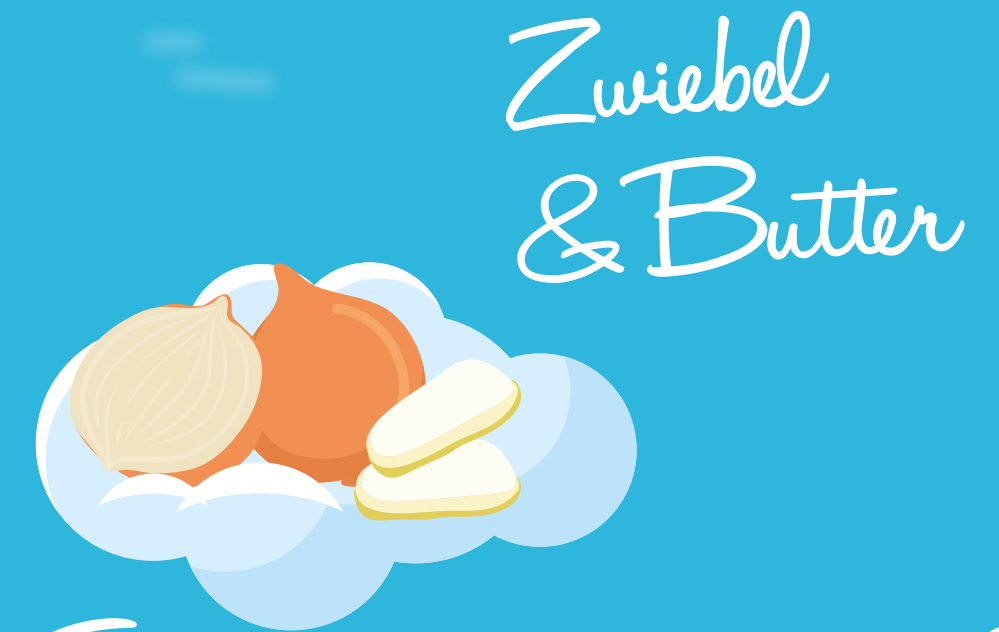
SO EINFACH, DASS SIE ES IM
SCHLAF MACHEN KÖNNTEN!

Letzten Monat haben wir Ihnen gezeigt, wie Sie schnell mit Obst- und Gemüsekonserven kochen können. Wenn es um Fast Food geht, brauchen Sie nicht zum Telefon zu greifen - wir zeigen Ihnen einige einfache Möglichkeiten, Ihre Reste zu verwerten!

Das ist besser für Ihren Kontostand, Ihre Gesundheit und die Umwelt - warum sollten Sie Ihre Lebensmittel wegwerfen, wenn Sie sie mit unseren sparsamen Tipps wiederverwenden können! Es ist an der Zeit, mit Obst und Gemüse zu experimentieren. Warum probieren Sie diesen Winter nicht unseren gemütlichen Colcannon aus?

KOHL

KOHL SPIELT IN UNSEREM COLCANNON-REZEPT EINE ZENTRALE ROLLE! ER IST EIN UNTERSCHÄTZTES GEMÜSE - VIELE NENNEN IHN LANGWEILIG, ABER ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, IHN AUFZUPEPPEN! APROPOS AUFPEPPEN: KOHL IST EINE VITAMIN-C-QUELLE



Kartoffelpüree



Gehackter
Kohl



VITAMIN C

DIESE BEIDEN DINGE SCHEINEN NICHTS MITEINANDER ZU TUN ZU HABEN, ABER VITAMIN C TRÄGT ZUR ERHALTUNG NORMALER ZÄHNE BEI UND HILFT IHNEN, DIE WINTERMONATE LÄCHELND ZU ÜBERSTEHEN!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

