

ANTI-FOOD WASTE

Kartoffelsticks mit Dip



30-40 min



vegetarisch

ProVita

www.pro-vita-gmbh.de



DEINE_GESUNDHEITSEXPERTEN



Kartoffelsticks

Übrig gebliebene Kartoffeln
Öl & Gewürze

Kartoffeln in Sticks schneiden und mit beliebigen Gewürzen würzen. Dann für etwa 30 min in den Backofen geben

Dip

200g Joghurt
2 Stiele Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer

Knoblauch und Petersilie klein hacken, dann alles vermischen. Dip kann auch super mit übrig gebliebenem Gemüse verspeist werden

ANTI-FOOD WASTE

Gemüsepesto



5 min



vegan



4 Portionen

ProVita

www.pro-vita-gmbh.de



[DEINE_GESUNDHEITSEXPERTEN](#)



Gemüsepesto

150 g Gemüse (zB. Möhre, Zucchini, Paprika,
Rucola,..)

1 Knoblauchzehe

20g Nüsse oder Kerne

75 ml Olivenöl

optional 1 TL Zitronensaft

Übrig gebliebenes Gemüse und restliche Zutaten in den Mixer geben und fein zerkleinern. Dann mit Nudeln oder als Aufstrich genießen

ANTI-FOOD WASTE

Knoblauchbrot



10 min



vegan



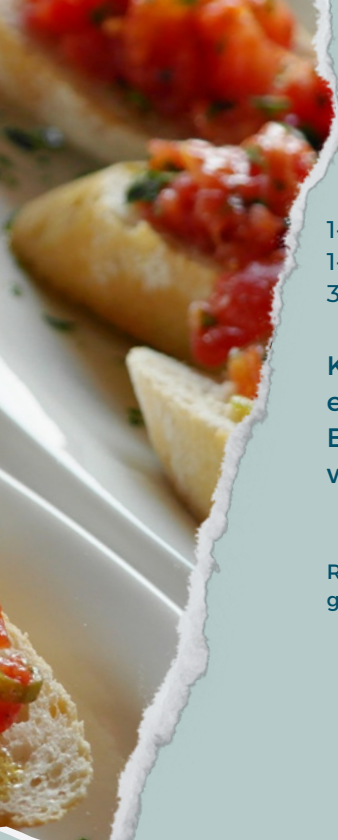
2 Portionen

ProVita

www.pro-vita-gmbh.de



DEINE_GESUNDHEITSEXPERTEN



Knoblauchbrot

1-2 Scheiben altes Brot

1-2 Zehen Knoblauch (je nach Bedarf)

3 EL Öl

Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne mit Öl erhitzen. Brotscheiben dazu geben und alles anbraten. Bei Bedarf kann noch mehr Öl oder Knoblauch verwendet werden.

Rezeptempfehlung: Mit frischen Tomaten gut als Bruschetta geeignet oder zu einem frischen Salat