



RIKKI's Tipp

Auch beim Kochen kann man Abfall sparen. Vor allem, wenn man schon beim Einkaufen darauf achtet. Oft lassen sich die richtigen Verpackungen wiederverwenden bzw. leichter entsorgen als andere. Probier mal, bewusst so wenig Abfall wie möglich einzukaufen. Dann macht Kochen gleich noch mehr Spaß!

Geburtstagsnacks



Kräuterdip mit Gemüse-Sticks

100g Joghurt	2 TL Senf
100g Frischkäse	1 TL Suppenpulver
100g geschlagene Sahne	Salz, Pfeffer, frische Kräuter
Verschiedenes Gemüse: Karotten, Gurken, Sellerie, Paprika	

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in kleine Streifen schneiden. Für den Kräuterdip alle Zutaten zusammenrühren, nach Belieben abschmecken und zum Schluss die geschlagene Sahne und die frischen Kräuter unterheben, fertig! Joghurtbecher und Frischkäseverpackungen auswaschen und darin die Sticks und den Dip servieren.

Obstsalat im Früchtebecher

1 Banane	1 Teelöffel Vanillezucker
1 Apfel	ein paar gehackte Wal-,
1 Orange	Hasel- oder Erdnüsse
1 Spritzer Zitronensaft	
(lässt sich mit verschiedenen Obstsorten zubereiten)	

Zuerst die Orange in zwei Hälften schneiden und vorsichtig mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen. Alle Obstsorten kleinwürfelig schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen. Der Vanillezucker gibt eine ganz spezielle Note und die Nüsse den besonderen „Biss“. Obstsalat in den Orangenschalenhälften anrichten und schon hast du Abfall gespart!



Karottenfrischkäsebröte

1 Karotte	3 EL Topfen
2 TL Zitronensaft	1 TL Olivenöl
150g Naturjoghurt	Schnittlauch, Salz und Pfeffer
Brot	

Raspelt die Karotte zuerst ganz fein und vermengt sie dann gut mit den restlichen Zutaten. Den entstandenen Aufstrich noch würzen, Salz und Pfeffer, Kräuter nach Belieben dazugeben und natürlich probieren! Aufs Brot streichen und genießen!

