



10 Tipps für eine Küche voller Gesundheit

Eine leichte vollwertige Küche kann wesentlich zu einem gesunden Wohlfühlgewicht beitragen, mit kleinen Tricks lassen sich Extra-Kalorien problemlos einsparen:

1. **Verfeinern Sie pürierte Gemüsesuppen** mit einer kleingewürfelten mitgekochten Kartoffel statt mit Schlagobers.
2. Kaufen Sie keine Fertig-Dressings für Ihren Salat: Mixen Sie sich Ihr **eigenes Salatdressing** aus hochwertigem Öl (zum Beispiel Rapsöl und Olivenöl), Essig und mit vielen Kräutern.
3. Sie müssen nicht auf Nudelgerichte verzichten: Wählen Sie die **Vollkornvariante** und bereiten Sie sich eine **gemüsereiche Soße** dazu.
4. Ersetzen Sie in Ihren Lieblings Speisen den Speck mit **mageren angerösteten Schinken**.
5. Durch das **Entfernen von Fetträndern** an Fleisch und Schinken lässt sich Fett einsparen.
6. Sparen Sie Fett dort, wo es leicht geht (**Magermilchprodukte, Naturschnitzel** statt Wiener Schnitzel, Kartoffeln statt Pommes Frites)
7. Bevorzugen Sie **magere Fleischsorten** wie z.B. Huhn, Pute, Truthahn oder Wild.
8. Verzichten Sie bei Geflügel auf die fette Haut.
9. Gestalten Sie Ihre Süßspeisen schlanker: Ersetzen Sie einen Teil der verwendeten Mascarpone oder Schlagobers durch **Magertopfen oder Magerjoghurt**.
10. Verwenden Sie für Ihren Kuchen **Silikonbackformen**, diese brauchen Sie nicht zusätzlich einzufetten, oder man belegt Formen oder Backbleche mit Backpapier.

Rezept-Tipp: Weniger ist mehr, wenn es um die Zugabe von Fett geht: Versuchen Sie bewusst, das folgende Gericht möglichst fettarm zuzubereiten:

Indische Truthahnpfanne mit Basmatireis

Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee