

2. Dein NRW-AbendSnack!

- Gemüsesticks mit Honig-Senf-Dip -

250 g Möhren
250 g Gurken
250 g Kohlrabi
125 g Magerquark
125 g Naturjoghurt
1 EL Raps- oder Leinöl
1 TL Honig
2 EL Dill, frisch
1 TL Senf
Salz

Für
2 Snacker

ZUBEREITUNG

1. Salatgurke waschen und in Stifte schneiden.
2. Möhren schälen und in Stifte schneiden.
3. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
4. Quark, Joghurt, Öl, Senf und Honig in einer Schüssel glattrühren.
5. Mit Salz würzen.
6. Dill waschen, hacken und in die Masse rühren.



Nimm dies - statt das!

Der regionale Abendsnack!

Am Abend in gemütlicher Runde gehören Schokolade und andere Snacks einfach dazu. Hand aufs Herz - Schokolade lässt sich durch nichts in der Welt ersetzen.

Welcher Snack darf es allerdings an den schokoladenfreien Tagen sein? Wie wäre es mit einer deftigen regionalen Alternative: Regionales Gemüse mit würzigen Dips?

Nimm dies - statt das!

Auf der Basis von Milchprodukten lassen sich schnell leckere Dips für frisches Gemüse zubereiten.

TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

TOTAL LOKAL: landservice.de

