



HIER KOMMT DEIN FREEBIE -
DEIN EINSTIEG IN SMARTERES
KOCHEN OHNE RESTE.

BAM!

**SO FUNKTIONIERT DEIN
FREEBIE**

**DAS REZEPT IST FIX & FERTIG - ABER KLICK
DICH RUHIG DURCH:
JEDER BUTTON ÖFFNET EXTRAS, TIPPS UND
VARIANTEN ZU DEN THEMEN WIE ZUTATEN,
ZUBEREITUNG, RESTEVERWERTUNG USW.**

CRASH!

**DU WILLST LIEBER ALLES AUF EINMAL?
KEIN PROBLEM - MIT DEM LINK ODER QR-CODE
SIEHST DU ALLE FREEBIE-THEMEN GESAMMELT AUF
EINER SEITE.
ZUBEREITUNG, ZUTATEN, TIPPS & RESTIDEEN -
ALLES DA.**

FÜR DEN LINK

**HIER
KLICKEN**



OMG!

SEITE 1 VON 5

GEMÜSEBRATLINGE

1. BASICS & TWIST- DAS KOMMT REIN

- 2 Möhren, 1 kleine Zucchini, ½ Stange Lauch oder 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Haferflocken
- 1 Ei
- 1 EL Mehl (bei Bedarf mehr, wenn die Masse zu feucht ist)
- Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Braten

HIER KLICKEN

DEIN ZERO-WASTE-BASISREZEPT

für andere Zutaten und kreative Varianten



2. MASH & MIX- SO WIRD'S GEMACHT

- Möhren und Zucchini fein raspeln, Lauch/Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Alles in einer Schüssel mit Haferflocken, Ei, Mehl und Gewürzen gut vermengen.
- 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken binden können.
- Mit feuchten Händen flache Taler formen

3. COOK IT YOUR WAY- MACH'S AUF DEINE ART

- In einer **Pfanne** mit wenig Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (je 4-5 Minuten).
- Im **Backofen** bei 180 °C ca. 20-25 Minuten backen, nach der Hälfte wenden.
- mit dem **Airfryer**: 180°C vorheizen, Bratlinge mit etwas Öl einsprühen, nebeneinander in den Korb legen & ca. 12-15 Minuten brutzeln, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden

HIER KLICKEN

um deine Lieblingsmethode zu finden.

4. PIMP YOUR MEAL

Lust auf Abwechslung? So peppest du dein Meal auf - von mediterran bis asiatisch. Link klicken & loskochen

HIER KLICKEN



5. MIX IT UP- MACH MEHR DRAUS

Hier findest du Ideen für Beilagen & Dips aus Resten. Z.B.

- Joghurt-Kräuter-, BBQ- oder Curry-Dip, Hummus-Varianten
- Krautsalat aus Weißkohlresten usw.

Link klicken & mehr daraus machen

**HIER
KLICKEN**



**DOWNLOAD
REZEPT**

6. SECOND ROUND-ZWEITE CHANCE

Zweite Runde für deine Bratlinge! Mach daraus:

- Wraps, Burger oder Fingerfood.

Link klicken & loslegen

**HIER
KLICKEN**



7. QUICK HACKS- CLEVERE TIPPS

- Airfryer: Wenn die Bratlinge sehr weich sind, vorher kurz anfrischen oder etwas fester formen, damit sie beim Wenden nicht zerbrechen.
 - Bratlinge nicht stapeln
- Hinter dem Link verstecken sich noch mehr smarte Tipps

**HIER
KLICKEN**

8. WHAT'S INSIDE?- DAS STECKT DRIN

Nährwertabelle pro 100g Fertiggericht	ca. 115kcal
Energie	ca. 6,8g
Fett	ca. 1,4g
davon gesättigte Fettsäuren	ca. 7,9g
Kohlenhydrate	ca. 2,3g
davon Zucker	ca. 4,7g
Eiweiß	

**HIER
KLICKEN**



ZERO WASTE
WOMAN

MACH'S DIR LECKER! -
DEIN REZEPT. DEINE
REGELN.



**BLANKO-FORMULAR
HERUNTERLADEN**
(PDF)

DEINE RESTE. DEINE IDEEN. DEIN
GESCHMACK.
NOTIER, WAS PASST - UND GENIEß,
WAS ENTSTEHT.

**GUTEN
APPETIT**



**...UND GUTES
GELINGEN**