

Letzte Rettung für Eure Lebensmittel

760.000 Tonnen Lebensmittel landen in Österreich pro Jahr im Müll. 36 Prozent davon werden in privaten Haushalten weggeworfen.* Also können wir wirklich etwas bewegen, wenn wir gerade zuhause weniger Lebensmittel verschwenden. Wir haben super praktische Tipps für Euch:

Pimp my food:

- Schrumpelige Karotten und Radieschen über Nacht in kaltes Wasser legen. So werden sie wieder knackig.
- Gehackte Kräuter mit Olivenöl in einer Eiswürfelform einfrieren und länger frisch halten. So lässt sich auch die restliche Bratensoße weiterverwenden.
- Das Abtropfwasser von einem Glas Kichererbsen auffangen und als Alternative zu Eischnee nutzen.
- Sehr reife Bananen sind perfekt für Bananenbrot, Smoothies oder Nicecream (selbstgemachtes Eis aus gefrorenen Bananen). Schrumpelige Äpfel lassen sich in einem Apple-Crumble sehr gut verwerten.



Mit den geretteten Karotten lässt sich blitzschnell ein köstlicher Karotten-Äpfel-Kuchen backen. Das Rezept findet Ihr [hier](#) und in der [NutriU App](#).

Zu salzig, angebrannt oder verkocht?

- Zu salzig? Zu scharf? Koche eine in grobe Stücke geschnittene Kartoffel oder Karotte für einige Minuten mit. Diese nimmt einen Teil des Salzes oder der Schärfe auf.
- Angebrannter Kuchen? Schwarze Stellen großzügig abschneiden. Die kaputten Stellen werden am besten mit Frosting oder geschlagenem Schlagobers kaschiert.
- Zu lange gekocht? Verkochtes Essen wird wieder knusprig, wenn Ihr es kurz anbratet, im Airfryer überbackt oder Nüsse und Croutons zum Gericht gebt.



Philips Airfryer XXL
mit Smart Sensing Technologie

HD9860/90 · UVP: 299,99 Euro

Schimmel: Muss wirklich alles weg?

Ab in die Tonne

- Weiches Obst & Gemüse: Erdbeeren, Gurken, Tomaten
- Weicher Käse wie Frisch- und Scheibenkäse
- Brot und Backwaren
- Flüssigere Speisen: Marmelade, Joghurt

Letzte Rettung

- Festes Obst & Gemüse: Äpfel, Paprika, Karotten
- Hartkäse: Parmesan, Gorgonzola
- Harte Salami

mind. 2,5 cm um den Bereich des Schimmels abschneiden

* Studie des WWF, 2016.

Karotten- Apfel-Kuchen

Mit den geretteten Karotten lässt sich blitzschnell ein köstlicher Karotten-Apfel-Kuchen backen. Das Rezept findet Ihr in der [NutriU App](#).



Zutaten

Kuchen

- 100 g Mehl
- 40 g Zucker
- 6 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 60 ml Pflanzenöl
- 115 g Karotten
- 60 g Äpfel

Zuckerguss und Dekoration

- 100 g Frischkäse
- 120 g griechisches Joghurt
- 20 g Mandelblättchen

Zubereitung

Schritt 1



Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Öl und Eier zu einem Teig verrühren.

Schritt 2



Apfel und Karotte schälen, mit einer Reibe hobeln und anschließend mit dem verrührten Teig vermengen.

Schritt 3



Die fertige Kuchenmischung in die mit Mehl bestäubte Backform füllen. Diese anschließend in den Airfryer legen und bei 160 Grad Celsius für 20 Minuten backen.

Schritt 4



In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem griechischen Joghurt zu einem Zuckerguss verrühren. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, den Zuckerguss darüber geben und mit Mandelflocken dekorieren.

