



Rezeptinformationen:

Anzahl der Portionen: Wir mögen grosse Portionen, denn wir essen lieber seltener, dafür dann richtig satt. Die angegebenen Portionen können daher abweichen, wenn du kleinere Mengen bevorzugst. So ist dein Z'mittag für den nächsten Tag wenigstens auch schon bereit. Nachhaltigkeit wird bei uns gross geschrieben, d.h. möglichst keine Lebensmittel zu verschwenden, saisonal/lokal zu kaufen und mit den Zutaten sinnvoll zu haushalten.

\$\$\$ Die Anzahl der schwarzen Symbole gibt Auskunft über den Preis für das jeweilige Gericht. Wir achten beim Einkauf auf Bioqualität und bevorzugen regionale Produkte. Patgifig-Spartipp: Achte bei frischen Produkten auf lokale Aktionen und kaufe ausländische Produkte bevorzugt im privaten Fachhandel.

*** Das Blumensymbol zeigt an, wie gesund ein Gericht ist und berücksichtigt dabei die enthaltenden Nährwerte und deren Verteilung. Da wir keine Freunde des Kalorienzählens sind, verzichten wir in unseren Rezepten auf Nährwertangaben. Orientiere dich an den Rezepten mit 3 von 3 Blumen, wenn du an deiner Körperdefinition arbeiten möchtest oder etwas Leichtes für Zwischendurch suchst.

Sollte dir etwas unklar sein oder das Rezept nicht wie gewünscht „funktionieren“, zögere bitte nicht und schreib uns an info@patgifig.ch.

Viel Freude beim Nachkochen und en Guete!