

SPARGEL

LEICHT, GUT UND GESUND!



Weißer Spargel:
dünn schälen und kochen

Pro Person ca. 500 g
ungeschälten Spargel;
Beilage etwas weniger

Im Kühlschrank
hält er 2-3 Tage
ohne Aromaverlust

Beim Einkauf auf frische
Schnittfläche und fest
geschlossenen Kopf achten

Grüner Spargel:
schälen ist nicht nötig,
kann auch roh im Salat
genossen werden

Verlass di drauf!