

KLEINER GEMÜSE

KOCH SPICKZETTEL

	GEMÜSE	GEKOCHT	GEDÄMPFT	MIKROWELLE
	Zucchini	3 - 5 Minuten	4 - 6 Minuten	2 - 3 Minuten
	Rote-Beete	30 - 60 Minuten	40 - 60 Minuten	9 - 12 Minuten
	Rosenkohl	5 - 7 Minuten	8 - 10 Minuten	4 - 6 Minuten
	Brokkoli	4 - 6 Minuten	5 - 6 Minuten	2 - 3 Minuten
	Kartoffeln	15 - 20 Minuten	10 - 12 Minuten	6 - 8 Minuten
	Blumenkohl	4 - 6 Minuten	3 - 5 Minuten	2 - 3 Minuten
	Karotten	5 - 10 Minuten	4 - 5 Minuten	4 - 5 Minuten
	Maiskolben	5 - 8 Minuten	4 - 7 Minuten	1 - 2 Minuten
	Auberginen	nicht empfohlen	5 - 6 Minuten	2 - 4 Minuten
	Pilze	nicht empfohlen	4 - 5 Minuten	2 - 3 Minuten
	Erbsen	8 - 12 Minuten	4 - 5 Minuten	2 - 3 Minuten

Icons made by Freepik from www.flaticon.com



www.wir-essen-gesund.de



www.facebook.com/wiessenggesund

