

# LECKERE UPCYCLING-BEISPIELE



Du weißt nicht, was du mit deinen Essensresten anfangen sollst und auf das gleiche Gericht der letzten Tage hast du keine Lust? Hier sind ein paar Ideen, was du aus deinen Resten in der Winterzeit zaubern kannst.



Kartoffeln



Bratkartoffeln



Übriggebliebene  
Grünkohl-Blätter



Grünkohl-Chips



Schale von Bio-Zi-  
trusfrüchten und  
übriggebliebenes  
Obst



Mit Zimtstange,  
Wintergewürzen,  
Fruchtsaft und  
Tee Winterpunsch  
herstellen



Mandarinenschalen



Infused Water  
oder trocknen, zur  
Verwendung als  
Dekoration



Gemüse-Schalen



Gemüsefond/-  
brühe als heiße  
Suppe für das  
Immunsystem an  
kalten Tagen

