



MINI-GUIDE SO DENKST DU KRETISCH FRISCH, BUNT & VOLLER GESCHMACK!

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



Orientiere dich an der kretischen Küche:
einfach + frisch + pflanzlich = alltagstauglich

DU DENKST BEI GRIECHISCHEM ESSEN AN VIEL FLEISCH?

Dann kennst du die echte Küche aus Kreta noch nicht! Die griechische Küche ist viel mehr als Fleisch – sie ist frisch, pflanzlich & unglaublich vielseitig

- viel Gemüse
- Kräuter & Hülsenfrüchte
- Olivenöl als Hauptfett
- regelmäßig Joghurt & Käse frische, einfache Zutaten
- wenig Fleisch

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



TYPISCHES FÜR DIE KRETISCHE KÜCHE

GEMÜSEGERICHTE

Ofengemüse, gefüllte Paprika oder Aubergine, Gemüsepfannen mit Bulgur, Couscous, Linsen, Kichererbsen

DIPS & AUFSTRICHE

Tzatziki oder Joghurt mit Minze (ohne Knoblauch), Hummus (Kichererbsen als Basis).

GRIECHISCHE PASTA

Dinkelreis, Vollkornnudeln
Tomaten-Gemüse-Olivenöl als Basis für Soßen/Pestos

GRIECHISCHER JOGHURT

als Dip mit Obst & Nüssen oder als cremige Basis für Bowls, Salatdressings oder Frühstück

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



8

TIPPS

**FÜR DEINE KRETISCHE
KÜCHE**

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





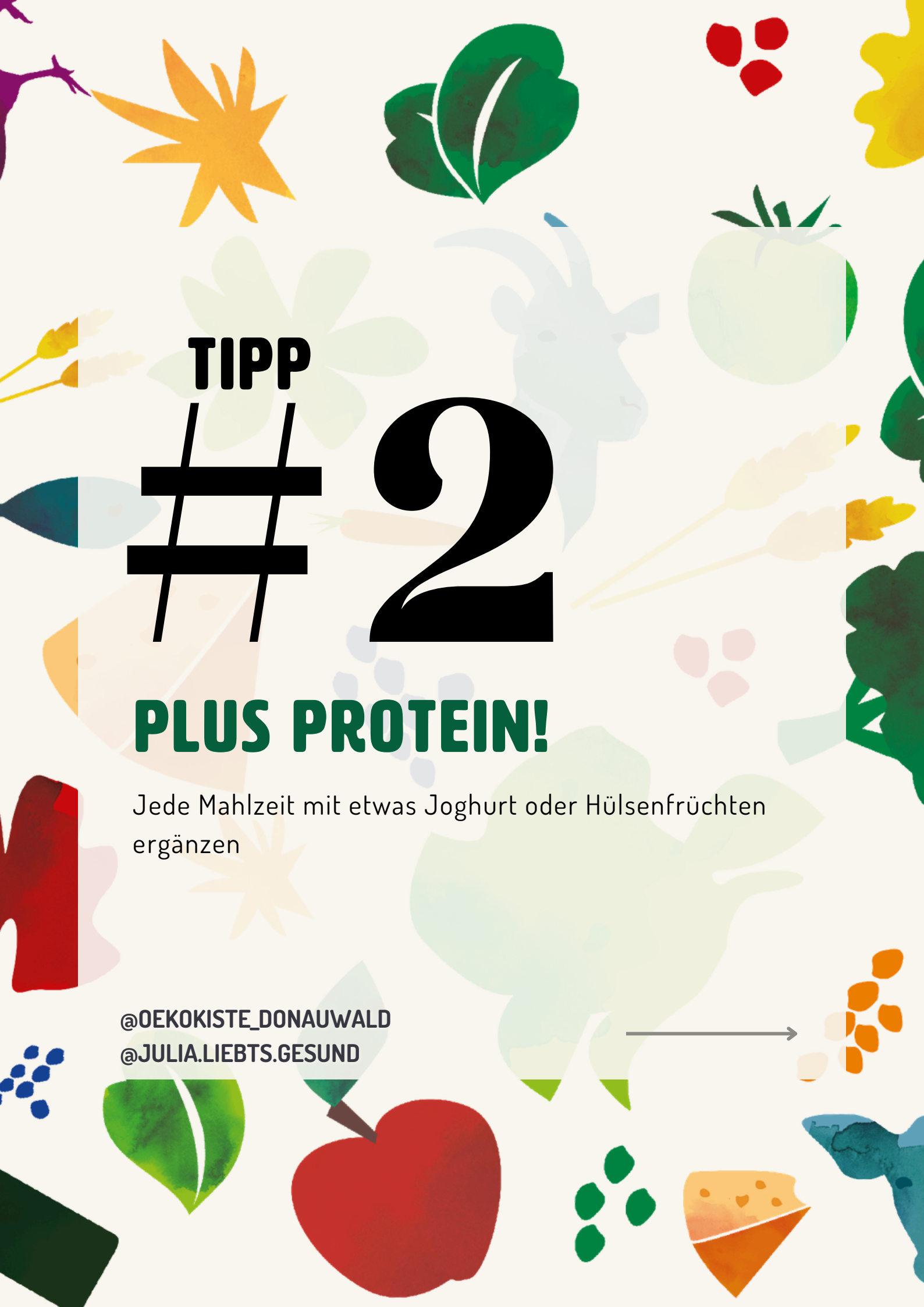
TIPP #1

HAUPTGERICHT: GEMÜSE

Gemüse nicht „nebenbei“, sondern als Hauptgericht planen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #2

PLUS PROTEIN!

Jede Mahlzeit mit etwas Joghurt oder Hülsenfrüchten ergänzen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #3 OFENGERICHTE

Mehr Ofengerichte statt komplizierter Rezepte.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP **#4** **SALATE VERFEINERN**

Salate mit Olivenöl & Kräutern aufwerten

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



TIPP **#5** **DIPS VORBEREITEN**

Dips vorbereiten → mehrere Tage nutzen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #6 PERFEKT & SCHNELL

Brot + Dip + Gemüse = perfekte schnelle Mahlzeit

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #7 WENIGER FLEISCH

Fleisch bewusst reduzieren

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #8

EINFACH DENKEN

Einfach bleiben – das ist der Schlüssel der Kreta-Küche

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



TOP-PRODUKTE

natürlich in 100% Bio-Qualität
von der Ökokiste DonauWald!



@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND

DAS SIND WIR:



Ökokiste DonauWald

Dein regionaler Bio-Lieferservice
& Bioladen.

Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne
Umwege.

@oekokiste_donauwald



Ernährungsexpertin Julia

Ernährungsberaterin mit
Schwerpunkt Darmgesundheit,
Stoffwechsel & Female Food.

@julia.liebts.gesund



DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?

Dann folg uns auf Instagram

@oekokiste_donauwald

@julia.liebts.gesund

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

oekokiste-donauwald.de

