



HAR DU LAGT MÆRKE TIL, AT VI SERVERER FLERE

# BÆLGFRUGTER?

Bælgfrugter er fx linser, kikærter og kidneybønner og danske ingridærter.

De gør supper og sovser dejligt cremede, giver fylde og bid til salater.

Vi kan også finde på at tilføje dem i hakkebøfferne,  
hvor de er med til at gøre dem ekstra sprøde.

Vi bruger også bælgfrugter, fordi de er en fantastisk kilde til protein,  
kostfibre, vitaminer og mineraler. Samtidig har bælgfrugter et lavt klimaaftryk.

## Velbekomme!

**CULINARY  
INSTITUTE**  
by VEJLE ERHVERV



FONDEN FOR  
**PLANTEBASEREDE**  
FØDEVARER