



HAR DU LAGT MÆRKE TIL, AT VI SERVERER FLERE

# BÆLGFRUGTER?

Bælgfrugter som fx linser, kikærter, kidneybønner og danske ingridærter er ikke bare sunde - de gør også vores retter ekstra lækre.

De gør supper og sovser dejligt cremede, giver fylde til salater og gør hakkebøfferne sprøde. Vi kan også finde på at komme bælgfrugter i boller, eller bage en chokoladecake med bønner.

Bælgfrugter er nemlig en fantastisk kilde til protein, kostfibre, vitaminer og mineraler, der understøtter en god ernæring.

Og samtidig er bælgfrugter et klimavenligt valg, så vi passer på både dig og vores fælles jord.

## Velbekomme!

CULINARY  
INSTITUTE  
by VEJLE ERHVERV



FONDEN FOR  
PLANTEBASEREDE  
FØDEVARER