

## Tipps zum Fett sparen:

- ◆ Streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot.
- ◆ Runden Sie Soßen mit Milch oder Kondensmilch statt mit Sahne ab.
- ◆ Schneiden Sie den Fettrand von Wurst, Schinken und Fleisch weg.
- ◆ Verwenden Sie beschichtete Pfannen.
- ◆ Braten Sie mit hochwertigem Pflanzenöl statt mit tierischen Fetten (Butter, Schmalz, Plattenfett) an. Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl sind gut geeignet.
- ◆ Setzen Sie fettarme Zubereitungsarten (dünsten, dämpfen, grillen) ein.
- ◆ Vermeiden Sie Frittiertes (Pommes, Schnitzel, etc.).
- ◆ Sparen Sie Fett für die Form, indem Sie Backpapier verwenden.