

Frühkartoffeln

D Frühhärddöpfu us heimischem Bode si da!

Jetzt sind sie in den Läden, die Schweizer Frühkartoffeln mit der zarten Schale. Gekocht oder gebraten, die köstlichen Knollen aus heimischer Produktion sind eine Delikatesse sondergleichen.

Die inländischen Frühkartoffeln stammen hauptsächlich aus dem Genferseegebiet, dem Wallis, Tessin, Berner Seeland und der Ostschweiz. In ihrer jugendlichen Zartheit ist die Schale noch kaum ausgebildet und wird von den Liebhabern gleich mitgegessen. Ob gekocht, gebraten oder als Salat, die Frühkartoffeln sind eine Gaumenfreude und bestechen durch ihre vielfältige Zubereitungsart. Mit nur gerade 60 kcal/100g und einer grossen Menge an wichtigen Vitaminen und Aufbaustoffen sind sie ideal für eine gesundheitsbewusste, ausgewogene Ernährung.

Zahlreiche Rezepte und viel Wissenswertes rund um die tolle Knolle finden Sie auf unserer Homepage **www.kartoffel.ch**.

- Im Kochbuch „Schlank mit der Kartoffel“ führt Sylvia Bryner auf 100 Seiten mit Kartoffelmahlzeiten von 300 bis 500 Kalorien durch das ganze Jahr. Preis CHF 19.90.
- Die Broschüre „Rezepte mit maximal 500 Kalorien gegen Übergewicht und zum Schlankbleiben“ enthält 23 abwechslungsreiche Rezepte mit Kartoffeln, Obst und Beeren aus der Schweiz. Auch informative Tipps und Anregungen fehlen nicht. CHF 1.50

Diese und weitere Angebote können Sie im Shop auf **www.kartoffel.ch** oder per Post bei swisspatat, Postfach 228, 3186 Düringen, bestellen.

