



## RAINBOW BOWL

### Planetenfreundlich kochen wie die Profis!

#### Zutaten (2 Portionen)

Bowl		Erdnuss-Dressing	
250 g	Udon-Nudeln	4 EL	Erdnussbutter
1/2	Gurke	2 EL	Sojasauce
2	Karotten	1 EL	Leitungswasser
100 g	Rotkohl, fermentiert	1 EL	Zitronensaft
		1 TL	Knoblauchpulver
40 g	Sprossen	1 TL	Ingwerpulver
200 g	Mais		Salz, Pfeffer
150 g	Cherry Tomaten	Deko	
			Sesam

#### Zubereitung

1. Udon Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Gurke und Karotten mit einem Sparschäler in feine Scheiben schneiden.
3. Cherry Tomaten halbieren.
4. Alle Zutaten auf zwei Bowls aufteilen und entsprechend drapieren.
5. Die Zutaten für das Erdnuss-Dressing mixen und zusammen mit der Bowl servieren. **Tipp: Schmeckt auch lecker mit dem Gemüse Eintopf als Dressing.**
6. Bei Bedarf mit etwas Sesam garnieren.



#### No-Food-Waste Tipp

Bowl Rezepte können immer wunderbar angepasst werden, an den Inhalt Deines Kühlschranks. Wenn Du also anderes Gemüse da hast, kannst Du auch dieses verwenden und anstatt den Udon Nudeln können natürlich auch andere Nudel-Sorten eingesetzt werden, von denen noch Reste übrig sind.

## WIR RETTEN DEINE MITTAGSPAUSE

Entdecke auch unsere anderen leckeren Bio-Suppen und Meals für deine entspannte Mittagspause:



Und vieles mehr!

#### Noch nicht probiert?

Dann spare jetzt mit dem **Code: PLANETENFREUNDLICH** beim Kauf deiner nächsten Probierbox.\*

\*Der Rabattcode kann im Checkout eingegeben werden. Nur gültig auf Probierboxen und Topseller Boxen. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Das Angebot ist gültig bis einschließlich 31.08.2024.



Alle Infos unter: [www.littlelunch.com](http://www.littlelunch.com)

## VOLLTREFFER FÜR DEINE MITTAGSPAUSE



DIE REVOLUTION  
DER MITTAGSPAUSE

#planeten  
freundlich



## SO SCHMECKT DIE ZUKUNFT

### Die Aktion #planetenfreundlich

Essen muss lecker sein und gut tun. Ernährung gilt aber auch als Schlüssel zu einer ressourcenschonenden Welt. Darum haben wir von Little Lunch uns überlegt, wie wir das Thema planetenfreundliche Ernährung einfach in den Alltag integrieren können.

Zusammen mit einem Teilnehmer des KochCup Wettbewerbs, der im Rahmen der Fußball EM 2024 in Deutschland stattfindet, haben wir eine Suppen-Kreation entwickelt, die gut schmeckt und planetenfreundlich ist. Unser Gewinner, Abdalfatah Olabi, ein junger Koch-Azubi aus Köln, hatte die Idee für den Little Lunch Gemüse Eintopf. Inspiriert von einem Gericht aus seiner Heimat Syrien enthält der Eintopf viel Bio-Gemüse – kalt und warm ein voller Genuss.



Abdalfatah Olabi, Koch-Azubi und Gewinner der Little Lunch Rezeptkreation.

Wie mit allen unseren Produkten möchten wir auch mit diesem Gemüse Eintopf ein Zeichen für eine zukunftsfähige und nachhaltige Ernährung setzen, die einfach ist, gut schmeckt und ohne viel Stress in jede Mittagspause passt.



Jetzt den Code  
scannen und  
mehr erfahren!

Deutschland (GER)
 Ungarn (HUN)
 Schottland (SCO)
 Schweiz (SUI)

## GRUPPE A

München Fr, 14.06.24 21:00 GER SCO	Köln Sa, 15.06.24 15:00 HUN SUI	Stuttgart Mi, 19.06.24 18:00 GER HUN
Köln Mi, 19.06.24 21:00 SCO SUI	Frankfurt So, 23.06.24 21:00 SUI GER	Stuttgart So, 23.06.24 21:00 SCO HUN

Spanien (ESP)
 Italien (ITA)
 Kroatien (CRO)
 Albanien (ALB)

## GRUPPE B

Berlin Sa, 15.06.24 18:00 ESP CRO	Dortmund Sa, 15.06.24 21:00 ITA ALB	Hamburg Mi, 19.06.24 15:00 CRO ALB
Gelsenkirchen Do, 20.06.24 21:00 ESP ITA	Düsseldorf Mo, 24.06.24 21:00 ALB ESP	Leipzig Mo, 24.06.24 21:00 CRO ITA

Slowenien (SVN)
 Dänemark (DEN)
 Serbien (SRB)
 England (ENG)

## GRUPPE C

Stuttgart So, 16.06.24 18:00 SVN DEN	Gelsenkirchen So, 16.06.24 21:00 SRB ENG	München Do, 20.06.24 15:00 SVN SRB
Frankfurt Do, 20.06.24 18:00 DEN ENG	Köln Di, 25.06.24 21:00 ENG SVN	München Di, 25.06.24 21:00 DEN SRB

# FUSSBALL EUROPAMEISTERSCHAFT 2024

## SPIELPLAN

### ACHTELFINALE 1

Berlin	Sa, 29.06.24 18:00
○ 2A	
○ 2B	

### ACHTELFINALE 2

Dortmund	Sa, 29.06.24 21:00
○ 1A	
○ 2C	

### ACHTELFINALE 3

Gelsenkirchen	So, 30.06.24 18:00
○ 1C	
○ 3D/E/F	

### ACHTELFINALE 4

Köln	So, 30.06.24 21:00
○ 1B	
○ 3A/D/E/F	

### VIERTELFINALE 1

Stuttgart	Fr, 05.07.24 18:00
○	
○	

### HALBFINALE 1

München	Di, 09.07.24 21:00
○	
○	

### HALBFINALE 2

Dortmund	Mi, 10.07.24 21:00
○	
○	

### FINALE

Berlin	So, 14.07.24 21:00
○	
○	

### ACHTELFINALE 5

Düsseldorf	Mo, 01.07.24 18:00
○ 2D	
○ 2E	

### ACHTELFINALE 6

Frankfurt	Mo, 01.07.24 21:00
○ 1F	
○ 3A/B/C	

### ACHTELFINALE 7

München	Di, 02.07.24 18:00
○ 1E	
○ 3A/B/C/D	

### ACHTELFINALE 8

Leipzig	Di, 02.07.24 21:00
○ 1D	
○ 2F	

### VIERTELFINALE 3

Düsseldorf	Sa, 06.07.24 18:00
○	
○	

### VIERTELFINALE 4

Berlin	Sa, 06.07.24 21:00
○	
○	

Polen (POL)
 Österreich (AUT)

Niederlande (NED)
 Frankreich (FRA)

## GRUPPE D

Hamburg So, 16.06.24 15:00 POL NED	Düsseldorf Mo, 17.06.24 21:00 AUT FRA	Berlin Fr, 21.06.24 18:00 POL AUT
Leipzig Fr, 21.06.24 21:00 NED FRA	Berlin Di, 25.06.24 18:00 NED AUT	Dortmund Di, 25.06.24 18:00 FRA POL

Rumänien (ROM)
 Belgien (BEL)

Ukraine (UKR)
 Slowakei (SVK)

## GRUPPE E

München Mo, 17.06.24 15:00 ROM UKR	Frankfurt Mo, 17.06.24 18:00 BEL SVK	Düsseldorf Fr, 21.06.24 15:00 SVK UKR
Köln Sa, 22.06.24 21:00 BEL ROM	Frankfurt Mi, 26.06.24 18:00 SVK ROM	Stuttgart Mi, 26.06.24 18:00 UKR BEL

Türkei (TUR)
 Portugal (POR)

Georgien (GEO)
 Tschechien (CZE)

## GRUPPE F

Dortmund Di, 18.06.24 18:00 TUR GEO	Leipzig Di, 18.06.24 21:00 POR CZE	Hamburg Sa, 22.06.24 15:00 GEO CZE
Dortmund Sa, 22.06.24 18:00 TUR POR	Gelsenkirchen Mi, 26.06.24 21:00 GEO POR	Hamburg Mi, 26.06.24 21:00 CZE TUR

EUROPAMEISTER 2024:



Noch nicht genug vom Spielplan?  
 Auf [www.littlelunch.com/planetenfreundliche-ernaehrung](http://www.littlelunch.com/planetenfreundliche-ernaehrung)  
 findest du den Plan auch zum Download.