

In den Kühlschrank innerhalb von

90 Minuten

Ihr Kühlziel in der Küche. Starten Sie die Uhr, wenn das Garen endet.

**Kleine Portionen.
Flache Behälter.
Schneller abkühlen.**



01 Menge verkleinern

Teilen Sie Speisen in kleine Portionen. Verwenden Sie flache Behälter oder einen Schnellkühler.

02 Schnell abkühlen und Speisen schützen

Nutzen Sie ein Eiswasserbad und rühren Sie, wo es passt, mit einem sauberen Utensil um. Halten Sie rohe Lebensmittel fern.

03 Kühlen, beschriften und notieren

Decken Sie abgekühlte Speisen ab und stellen Sie sie zügig in den Kühlschrank. Halten Sie den Kühlschrank bei 5°C oder darunter. Notieren Sie die Abkühlzeiten.

Reis: innerhalb von 1 Stunde herunterkühlen. Stellen Sie keine großen Töpfe mit heißen Speisen in den Kühlschrank. Kühlt es zu langsam ab, befolgen Sie Ihre sichere Methode; entsorgen Sie es, wenn die Sicherheit unklar ist.