

SONDERHEFT



CHEFKOCH

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE

FIT & GESUND



Zartes Huhn trifft Kartoffeln mit Radieschen-Dip

98 geniale Rezepte
Lust auf leicht!



Entdecke den Spaß!
Wraps & Rolls, Sushi-Kochschule, Abendbrot...

LECKER LOW CARB



LIEBLINGS-SUPPEN



TRENDIGE BOWLS



TOLLE ENERGIE-DRINKS

Wenig Kalorien, viel Geschmack

- Knackfrische Salate
- Viele Alltags-Hits
- Wohlfühl-Pasta
- Gesünder backen

EXTRA-HEFT 1/2018
DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,60 €
SCHWEIZ 8,50 SFR
BENELUX 5,0 €
4 119882 01904708
0 1

Trendkost

DIESE NEUHEITEN SIND NICHT NUR GESUND, SONDERN MACHEN AUCH GLÜCKLICH



Rotkohl im Kleinformat

Junges Gemüse

Züchten Sie Ihre eigenen Microgreens! Starterset für ca. 30 Euro, heimgart.de

Raue Schale, harter Kern

Teilen, entkernen, aushöhlen: Mit dem Avocado-Schneider von OXO zerlegen Sie die rutschige Frucht in Windeseile. Ca. 10 Euro, amazon.de



Weizenmehl, ade!

Denn Reismehl sorgt für eine kleine Revolution beim Backen! Das schneeweiße Pulver aus Japan ist glutenfrei und macht Gebäck herrlich fluffig. Ab Mitte Januar für ca. 5 Euro, komeko.de



Geschmacksexplosion

Feuer frei! Diese Snack-Balls sind mit Nüssen und Guarana geladen. Gibt's in drei Geschmacksrichtungen. Ca. 2 Euro, Supermarkt

Zahlen, bitte!

45 %
der Deutschen

... ist beim Essen vor allem die Gesundheit wichtig, gefolgt von 41 % für den Geschmack.

Quelle: TK-Studie zur Ernährung 2017



Ab in den Süden

Die himmlisch knusprigen Schoko-Crisps sind das Ticket in die Südsee. 100 g ca. 3 Euro, tropicalai.de

Milch-Drinks im Test

Ohne Laktose, aus Reis, Dinkel, Mandel... diese Alternativen schmecken!



Muskel-Coach

Die Sportliche ohne Laktose: Hier tanken Sie extra Proteine, wenig Fett und viel Frische. Minus, ca. 1,60 Euro



Süßer Verführer

Schmeckt nach Milchreis! Toll: Der süße Drink enthält null zusätzlichen Zucker. Alnatura, ca. 1,50 Euro



Luxus-milch

Macht sich prima als sanfte Schaumhaube auf dem Cappuccino, mit edlem Geschmack. Edeka, ca. 2,50 Euro



Müslifreund

Duftet wie frisches Brot! Dinkel-Drinks passen toll zu Müsli, Porridge & Co. Alnatura, ca. 2 Euro



Schlemmerliebling

Cremig und nussig – dieser Drink ist pur oder auf Crushed Ice einfach nur köstlich. Alpro, ca. 2,80 Euro



Schlankmacher

Der milde Geschmack des Hirse-Drinks ist milchig-cremig, hat aber wenig Fett. Natumi, ca. 2,90 Euro