

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

EXKLUSIV:
HIER KOCHT
TIM MÄLZER

**FRISCH VOM MARKT NEUE SALATE
GUT IN FORM FEINE BISKUITROLLEN
AUS DER PFANNE STEAKS & CO**

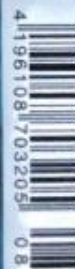


LOW CARB
Fünf Rezepte,
die schlank und
satt machen

Sommer- Gemüse

Jetzt sind Tomaten, Bohnen und Paprika am besten. Acht Rezepte – mit und ohne Fleisch

Blätterteig-Teilchen
mit viel Gemüse.
Rezept Seite 14



Reis-Naschi

Mit der Reismehlmischung lassen sich zauberhafte Törtchen, Muffins und Kuchen backen. Das Mehl ist glutenfrei und lässt sich 1:1 in Rezepten austauschen. „Kuchenglück“, Komeko, 500 g, ca. 5 Euro, im Reformhaus oder über www.foodist.de

Neu im
Regal



Frische-Kick

Der exotische Durstlöcher erfrischt, ist isotonisch und gesund. „Kokoswasser“, Morgenland, 330 ml, ca. 1,80 Euro; Taste Nirvana, 280 ml, ca. 2,20 Euro; One Natur, 330 ml, ca. 2 Euro, im Bio-Laden



Löffel-Glück

Frisch-fruchtig oder mild-cremig? Am besten probieren Sie gleich beide. „Fruchtojoghurt mit Ananas- und Kokosstückchen“, 150 g, ca. 1 Euro, „Naturjoghurt“, 400 g, ca. 1,20 Euro, Kerrygold, ca. 5 Euro, im Supermarkt



Bio-Lutscher

Für alle, die einen lang anhaltenden frischen Geschmack lieben. Die Bio-Dragees machen es möglich. „Max's Organic Mints“, Brix Food, 4er-Pack, ca. 10 Euro, www.maxsmints.nl

Knusper- Spaß

Eine exotische Brise zum Knabbern. Luftige Dinkelkekse mit Kokosflocken. „Dinkel-Kokos-Kekse“, Alnatura, 150 g, ca. 2 Euro, im Bio-Laden

