

30 MIN

NR. 1 | 18

ICH BIN EIN KOCHHEFT

GLÜCKLICH SATT

LEBEN
WAS N
KÜHL
GE

KIT
Die f

HURRA, NUR 5 ZUTATEN
Diesmal gibt's Gratia und eine Veggie-Blitz-Bolo

STEP BY STEP: FERTIG IN NUR 15 MINUTEN
Unsere Express-Rezepte, wenn's mal ganz schnell gehen soll

DIY-IDEE: MACH'S DIR HYGGE
Unser Deko-Quickie zaubert ruck, zuck nordische Gemütlichkeit

LECKERE REZEPT-IDEEN ZUM NACHKOCHEN

50 KÖSTLICHE SUPERSCHNELLE REZEPTE



FRÜHSTÜCK FERTIG!
Rezepte, die echt schmecken

COOLE KOCHBÜCHER
Lesen, Kochen und Genießen

PUTZMITTEL
zum Selbermachen



ER AVOCADO
ist die Powerfrucht gesund



Geniales Leichtgewicht
Sesammudeln mit Brokkoli & Filet

BYE, BYE, WINTERSPECK

So easy geht leichte Küche

SUPPENPASTE FÜR ALLE

In den Gläsern versteckt ist das Aroma eines ganzen Kräutergartens, ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe. Denn die Biowürze für Suppen, Soßen, Aufstriche und Dips wird mit viel Liebe und Leidenschaft in Bayern hergestellt. Schneller und köstlicher können Sie keine Gemüsebrühe zubereiten. Einfach heißes Wasser aufgießen, umrühren, fertig!
„Suppenzauber“ von Manufaktur Feinschnabel ab ca. 7 € über www.nebona.de



SUPPENPASTE FÜR ALLE

In den Gläsern versteckt ist das Aroma eines ganzen Kräutergartens, ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe. Denn die Biowürze für Suppen, Soßen, Aufstriche und Dips wird mit viel Liebe und Leidenschaft in Bayern hergestellt. Schneller und köstlicher können Sie keine Gemüsebrühe zubereiten. Einfach heißes Wasser aufgießen, umrühren, fertig!
„Suppenzauber“ von Manufaktur Feinschnabel ab ca. 7 € über www.nebona.de



STARK GEGEN HEISERKEIT

GUMMIPASTILLEN ZUM KAUFEN

Endlich dürfen wir die Pastillen ohne schleues Gewissen kauen! Die beliebten Pflaum Pastillen kommen jetzt nämlich als weiche Gummibonbons daher und sorgen für den doppelten Geschmacks-Kick. Gleich zwei Aromen werden kombiniert – erst herrlich fruchtig, dann schön erfrischend. In den drei Sorten „Beeren-Mix & Menthol“, „Mango & Minze“ und „Zitrone & Melisse“ erhältlich.



PROPER CORN
Done Properly

PROPER CORN
Done Properly

