

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preismempfehlung



**Hallo Ice-Pops!**  
Leckerer Eisgenuss am Stiel

*Kräuter vom Balkon*  
Tipps zur Pflege von Basilikum und Co.

**Eis mal anders**  
Mit Bier, Sushi & Co.

**BENTO BOXEN**  
Der gesunde Lunch-Trend aus Japan

# Sichere Dir das Genuss Box Abo zum Einführungspreis!

- ✓ Alle 2 Monate Bio- und Neuprodukte für Genießer
- ✓ Schlemmen vom Feinsten mit Top-Marken
- ✓ Mindestens 25 € Warenwert

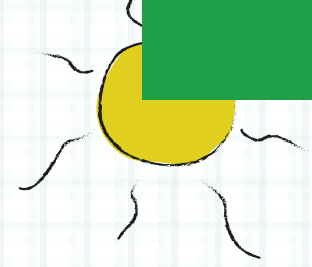
Jetzt umwandeln!

[www.brandnooz.de/genuss-im-abo](http://www.brandnooz.de/genuss-im-abo)

17,99€  
~~19,99€~~  
Einführungspreis nur für kurze Zeit



# Liebe Noozies,



Ist es bei Euch auch so heiß? Da kommen selbstgemachte Ice-Pops doch wie gerufen! Die gekühlte Version der Cake-Pops ist nicht nur lecker, sondern auch perfekt, um seine Gäste bei der nächsten Garten- oder Balkonparty mit einer gekühlten Nascherei zu beglücken! Rund ums Eis geht es auch in unserer Rubrik „Unterwegs“: Hier stellen wir Euch die Eisdielen mit den leckersten und ungewöhnlichsten Eiskreationen Deutschlands vor. Von italienischen Spezialitäten über regionales Bio-Eis bis hin zu exotischen Sorten wie Bier- oder Weißwurst-Eis ist hier für jeden Eisliebhaber genau das Richtige dabei!

Worüber wir uns in der sonnigen Jahreszeit außerdem freuen, sind frische Kräuter aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Was man bei der Kräuter-Pflege beachten sollte und welche Gartenkräuter am besten miteinander harmonieren, verraten wir Euch in unseren Tipps & Tricks. Frische Kräuter machen sich auch gut in einer frisch gepackten Bento Box. Die Trendboxen aus Japan werden nämlich auch in Deutschland immer beliebter. Bloggerin Simone Lenzen erzählt uns, wie die japanischen Lunchboxen in ihr Leben traten – und wie sie sich motiviert, diese jeden Abend und Morgen mit frischen Leckereien zu befüllen.

Ebenfalls angesagt sind momentan IKEA Hacks, bei denen die schwedischen Klassiker zu individuellen Möbelstücken umgebaut werden. Wir zeigen Euch, wie Ihr Beistelltische, Teewagen und Tortenplatten aus alten IKEA Möbeln zaubern könnt. Letztere eignen sich übrigens auch wunderbar als Geschenk – am besten mitsamt einem frisch gebackenen Kuchen!

Viel Spaß beim Lesen und viele sonnige Augusttage wünschen

*Johannes Nielsen*  
& das brandnooz Team



Herausgeber  
Nooz Magazin

## INHALT

- S. 4 **Unsere Nooz** 25.000 Mahlzeiten!
- S. 6 **Produkt Nooz**
- S. 8 **Mhm... Rezepte** Ice, Ice – Ice-Pop!
- S. 16 **Tipps & Tricks** Kräuter-Grüße vom Balkon
- S. 18 **Genusswelt** Kernige Kerlchen
- S. 20 **Schöner Leben** Wohnst du noch oder hackst du schon?
- S. 23 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 3 Exemplare von „Alles Gute zu seiner Zeit“
- S. 26 **10 Fakten** Schlaue Sprüchlein
- S. 28 **Im Trend** Lunch Break Bento-Style
- S. 30 **Unterwegs** So schmeckt man heute
- S. 34 **Vorschau & Impressum**







# 25.000 MAHLZEITEN!

SEIT EINEINHALB JAHREN MACHEN UNSERE GOODNOOZ BOXEN NICHT NUR ABONNENTEN, SONDERN AUCH KINDER GLÜCKLICH. UND ES GIBT EINEN KLEINEN REKORD ZU FEIERN, DENN MITTLERWEILE WURDEN BIS ZU 25.000 MAHLZEITEN FINANZIERT!



## Gutes tun!

Mit jeder Box eine gesunde Mahlzeit spenden – das ist das Prinzip der goodnooz Boxen. Nun können wir einen weiteren Meilenstein in der goodnooz-Historie zelebrieren: die Zahl 25.000. Genauso viele Mahlzeiten wurden nämlich seit Einführung der goodnooz Boxen vor eineinhalb Jahren mitfinanziert! Goodnooz Abonnenten können so jeden Monat etwas Gutes tun und dazu beitragen, dass Kinder aus sozialen Brennpunkten eine gesunde Mahlzeit am CHILDREN-Mittagstisch erhalten. Und es gibt noch einen weiteren Vorteil für goodnooz Abonnenten: Sie dürfen sich jeden Monat über ein Zusatzprodukt in ihrer Box freuen! Ob leckere Schokolade, ein erfrischender Drink oder knuspriges Müsli – das goodnooz Produkt sorgt noch einmal für eine Extra-Überraschung!

Liebe goodnooz Kunden,

mehr Chancengerechtigkeit für benachteiligte Kinder – dafür setzt sich Children for a better World e. V. gemeinsam mit brandnooz ein. Gesundes Essen bildet die wichtige Basis für eine gesunde und erfolgreiche Entwicklung. Mit der goodnooz-Box unterstützen Sie den CHILDREN-Mittagstisch bundesweit in 55 Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Über 3.600 in Armut aufwachsende Kinder erhalten so gesunde Mahlzeiten und werden unterstützt von Fachpersonal – aktiv an der Planung, dem Einkauf und der Zubereitung ihres Essens beteiligt.

Das Kochen im Team und die gemeinsamen Mahlzeiten fördern die Alltags- und Sozialkompetenzen der Kinder, begleitende Programme wie Kochkurse, Ausflüge in Obstgärten oder zu Bauernhöfen vermitteln wichtiges Ernährungswissen. So werden die Kinder nachhaltig gestärkt und ihre Fähigkeiten verbessert – wichtige Voraussetzungen für eine bessere Zukunft.

Wir danken Ihnen und dem brandnooz Team herzlich für Ihre Unterstützung!

*Kaija Landsberg*

Kaija Landsberg  
Geschäftsführung Children for a better World e. V.



## Freunde werben – Gratis Themenbox sichern!\*

1. Einloggen unter [www.brandnooz.de](http://www.brandnooz.de)
2. Auf die Profilseite gehen
3. In der linken Spalte auf den Banner „Freunde werben“ für die goodnooz Box klicken, ausfüllen – und sich über eine kostenlose Themenbox freuen!

\* Werben können nur Abonnenten der brandnooz Box



Und so geht's

Du möchtest dazu beitragen, dass noch mehr Mahlzeiten gespendet werden? Dann erzähle deinen Freunden doch von der goodnooz Box! Wer vom 16.07. bis 31.08.2015 einen Freund wirbt, kann sich über eine kostenlose Themenbox freuen – und für den Neu-Abonnenten gibt es die erste goodnooz Box für nur 8,99 € statt 13,99 €!

goodnooz Box 13,99 €/Monat, Warenwert 17 €, 2 € Spende = 1 Mahlzeit



# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Look-O-Look

## Candy Sushi

Egal, ob Sushi-Liebhaber oder nicht, dem süßen Sushi-Tablett aus verschiedenen Fruchtgummiarten kann niemand widerstehen! Und auch Lakritze- und Marshmallow-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten. Die handgefertigten Kunstwerke sind wie echtes Sashimi, Nigiri oder Maki belegt und gerollt, und sogar an Wasabi- und Sojasauce wurde gedacht. Für Naschkatzen und Sushi-Fans das perfekte Geschenk!

UVP € 4,99 (300 g)



...mmhmm...

Arla

## SKYR Aprikose-Sanddornbeere

Dieses traditionell isländische Molkeprodukt ist weder Quark noch Joghurt – und dennoch besonders cremig. Fruchtig wird das Milchprodukt durch den leckeren Geschmack von Aprikose und Sanddornbeere. Egal, ob zum Frühstücksmüli, pur als Zwischenmahlzeit oder als Snack vor oder nach dem Sport: Das isländische Milchprodukt schmeckt zu jeder Gelegenheit und gibt dank seines hohen Protein- und geringen Fettgehalts auch stets neue Energie.

UVP € 0,69 (150 g)



Vegafit

## Vischstäbchen

Sie sehen aus wie Fischstäbchen, schmecken wie Fischstäbchen – enthalten aber keinen Fisch! Stattdessen besteht die vegane Fischstäbchen-Variante aus Nori-Algen, Gurken, Dill und Schmand aus Pflanzenmilch. Überzogen ist das Ganze mit einer knusprigen Weizen-Panade. Das freut nicht nur Veganer und Vegetarier, sondern auch die Fische ...

UVP € 2,49-2,99 (175 g)



Géramont

## Mediterraner Genuss

Um den Sommer im Süden zu genießen, muss man gar nicht bis nach Frankreich fahren: Bei der neuen Sommersorte von Géramont wurde der sahnig-milde Weichkäse mit einer mediterranen Kräuter-Komposition aus Rosmarin und Orange ummantelt – da rückt Frankreich mit jedem Bissen näher!

UVP € 2,29 (130 g)



mymuesli

## Müslidrink Blaubeere

Manchmal bleibt man noch zehn Minuten länger im Bett liegen ... und hat dann keine Zeit mehr zum Frühstück. Der Müslidrink mit fruchtigen Blaubeeren kommt da genau richtig, denn er ist perfekt zum Mitnehmen – und schmeckt natürlich nicht nur morgens lecker! Und fettarm und zuckerreduziert ist der Trinkjoghurt mit fein gemahlenem Bio-Vollkornmüli auch noch.

UVP € 5,90 (3er-Pack)



SHATLER's Cocktails

## B52 Cocktailshot

Der B52 Cocktailshot in der 2-cl-Flasche ist eine wahre Geschmacksbombe und wird aus Kaffeelikör, Rum und Sahn-Whisky-Likör gemixt. Mit seinen typischen Aromen von Kaffee, Schokolade, Kakao und Rosinen ist der B52 cremig auf der Zunge und heißblütig im Abgang. Der perfekte Shot für jeden Party-Abend oder beim geselligen Beisammensein im Freien.

UVP € 4,89 (6 x 0,02 l)



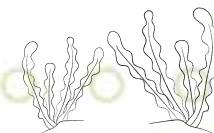
Remis Algen

## Brat-Algenwurst

Wer beim Grillen mal etwas Neues probieren möchte oder Vegetarier ist, kann sich über dieses neue Produkt freuen: die Brat-Algenwurst! Im

Gegensatz zu anderen vegetarischen Würstchen besteht diese nicht aus Tofu oder Soja, sondern aus Meeresalgen. Und zwar aus ganz besonderen, denn die als Zuckertang bezeichneten Algen sind reich an Vitaminen und Mineralien – und somit definitiv gesünder als die fleischhaltige Bratwurst vom Nachbarsgrill.

UVP € 3,79 (210 g)



# ICE, ICE – ICE-POP!

CAKE-POPS WAREN GESTERN – NUN HAT DIE GEKÜHLTE VERSION IHREN GROSSEN AUFTRITT! DENN ICE-POPS SIND NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH IM NU ZUBEREITET. PERFEKT ALSO, UM SEINE GÄSTE BEI DER NÄCHSTEN SOMMERPARTY MIT EINER GEKÜHLTEN NASCHEREI ZU ÜBERRASCHEN!



Fotos: Tania Beschorf/BLV

## Dunkle Schokolade am Stiel mit gesalzene Karamell

Zutaten für 5-6 Schokoladenlollis

100 g DUNKLE SCHOKOLADE  
5-6 GROSSE KUGELN EIS NACH BELIEBEN  
2 EL GESALZENES KARAMELL  
HOLZSTIELE

1. Die Schokolade klein hacken und im Wasserbad zerlaufen lassen. Gut durchrühren, noch heiß vom Herd ziehen. Die Eiskugeln auf Holzstiele stecken und in der warmen Schokolade drehen und wenden. Sie wird sofort hart.

2. Die Kugeln mit gesalzene Karamell bestreuen. Auf einem

Stück Backpapier fest werden lassen, alternativ auf ein Stück Styropor setzen, bis die Schokolade fest geworden ist (kann dann nochmals eingefroren werden).

*Tipp:  
Das gesalzene  
Karamell am besten  
in größerer Menge  
herstellen. Verpackt in  
Zellophan, sind die Stücke  
nämlich ein wunder-  
bares Mitbringsel!*

## Gesalzene Karamell

Zutaten für etwas 250 g

150 g ZUCKER  
100 g NÜSSE NACH BELIEBEN (KEINE ERDNÜSSE)  
1 TL FLEUR DE SEL ODER ANDERES GROBKÖRNI-  
GES, FEIN SCHMECKENDES SALZ  
ÖL

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Zucker mit 150 ml Wasser in einem Töpfchen bei leichter Hitze erwärmen, bis der Zucker gelöst und das Wasser verkocht ist. Bei leichter Hitze unter ständigem Rühren weiterköcheln, bis der Zucker etwas eindunkelt (Vorsicht, er ist sehr heiß und kann Verbrennungen hervorrufen).

2. Die Nüsse unterrühren, den Topf vom Herd ziehen, auf das Backpapier streichen und mit dem eingeeilten Rücken eines großen Löffels oder einem Palettmesser glatt streichen. Gleich mit Fleur de Sel bestreuen und etwa 30 Min. fest werden lassen. In größere Stücke brechen, für den Karamellüberzug relativ fein hacken.



## Himbeer-Ice-Pops mit Schokoladenüberzug

Zutaten für 20-25 Ice-Pops



200 g **SCHOKOLADE NACH BELIEBEN HIMBEEREIS ZAHNSTOCHER, DÜNNE TRINKRÖHRCHEN ODER ÄHNLICHES**

1. Die Schokolade klein hacken und im Wasserbad bei leichter Hitze zerlaufen lassen. Ein großes Stück Alufolie auf eine Arbeitsfläche legen, Zahnstocher und eine Gefrierbox parat haben.
2. Vom Himbeereis mit einem Melonenkugelausstecher Kugeln abstechen oder vom Eis ziehen. Mit den Fingern rund rollen, dabei sehr schnell arbeiten. Auf einen Zahnstocher stecken und kurz in der heißen Schokolade drehen, dann auf der Alufolie abtropfen und fest werden lassen. Entweder sofort servieren oder in einer Gefrierbox im Gefrierfach nochmals etwa 20 Min. richtig fest werden lassen.

*Tipp:  
Wer möchte,  
kann auch eine  
aromatisierte Schokoladensorte verwenden.  
Auch ein Matcha-Aroma eignet sich  
besonders gut!*



## Eispralinen mit Eierlikör

Zutaten für 12-15 Stück

250 g **SAHNE**  
2 **EIGELB**  
100 g **ZUCKER**  
2-3 EL **EIERLIKÖR**  
100 g **ZARTBITTER-SCHOKOLADE**

1. Die Sahne in einem Topf bei leichter Hitze erwärmen. Die Eigelbe in einer größeren Schüssel mit dem Zucker so lange cremig rühren, bis sie aufhellen. Die Sahne esslöffelweise unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Immer gut

verschlagen. Zuletzt den Eierlikör untermischen. Alles zurück in den Topf gießen und bei ganz leichter Hitze weiterköcheln, bis die Masse etwas eindickt. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen.

2. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangabe etwa 45 Min. zubereiten. Im Gefrierfach sehr fest werden lassen. Alternativ in eine flache, eckige Gefrierbox (20 x 20 cm) füllen und im Gefrierfach etwa 1 Std. fest werden lassen, dann sehr gut durchrühren, nochmals 1 Std. fest werden lassen. Die Eismasse

in Würfel schneiden und wieder einfrieren.

3. Die Schokolade zerlaufen lassen, bis sie sehr heiß und vollständig geschmolzen ist. Die Würfel aus dem Gefrierfach nehmen, auf Zahnstocher stecken und durch die geschmolzene Schokolade ziehen.
4. Die Pralinen in eine flache Gefrierbox nebeneinanderlegen und einfrieren. Sobald sie richtig fest geworden sind, können sie in einen platzsparenden Gefrierbeutel umgefüllt werden.



Mehr raffinierte Eisdesserts findet ihr in Gabriele Gugetzers Buch „Frozen Sweets. Sorbets, Parfaits & Eisdesserts“. Neben raffinierten Eiskreationen und Eisgetränken gibt es auch Rezepte für süße „Beilagen“, die perfekt zum selbstgemachten Eis passen – zum Beispiel leckere Waffeln, Eclairs oder Baisers. Erschienen bei BLV, € 14,99 (ISBN: 978-3-8354-1365-8)



# ERLEBNIS IN HÜLLE UND FÜLLE

SIE BEGLEITEN UNS SEIT UNSERER KINDHEIT UND ZAUBERN UNS NICHT NUR EIN LÄCHELN INS GESICHT, SONDERN SORGEN AUCH FÜR ABWECHSLUNGSREICHE GESCHMACKSERLEBNISSE:

BONBONS! UND SOGAR KOCHEN KANN MAN MIT IHNEN, WIE DER BONBONMEISTER® KAISER ZEIGT.

Ob klassische Hartkaramellen oder Bonbons mit raffinierten Füllungen, die zart auf der Zunge zergehen: Der Bonbonmeister® Kaiser hält mit 20 Sorten für jedes Geschmackserlebnis das richtige Bonbon bereit! Von smoothie-fruchtig über wohltuend kräuterig und mit Honig gefüllt bis hin zu Bonbons für extrafrischen Atem ist hier für jede Vorliebe genau das Richtige dabei. So wird es ganz bestimmt nie eintönig in der bunten Bonbonwelt!

## Überraschend anders – überraschend gut

Mit Bonbons kann man noch viel mehr machen, als sie sich auf der Zunge zergehen zu lassen – zum Beispiel kochen! Ob Saltimbocca mit Waldhonig-Salbei-Jus, Vanille-Creme mit Gartenfrucht und wildem Sanddorn oder ein bunter Blattsalat mit Sanddorn-Holunder-Vinaigrette: Der Bonbonmeister® Kaiser zeigt, was für leckere und kreative Rezepte sich mit Bonbons zaubern lassen. Perfekt also, um seine Gäste mit einem ausgefallenen Menü zu überraschen!

Neugierig geworden? Die Rezepte findet ihr unter [www.bonbonmeister.de](http://www.bonbonmeister.de)

Die neuen Meisterbonbons Kirsche Aronia vom Bonbonmeister® Kaiser sind prall gefüllt mit einer zarten Füllung aus Fruchtmarmelade (mit 41 Prozent Fruchtanteil!). Hier trifft die saftige Kirsche auf die spritzige Superbeere Aronia – gleich ein doppelter Genuss und das Sommererlebnis in Hülle und Fülle! Die Bonbonmeister® Kaiser Bonbons gibt es bei dm, Edeka, Rewe und in anderen Supermärkten.

UVP € 1,29 (90 g)



# KNUSPRIG & SCHOKOLADIG

KEKSE ODER PRALINEN? AM BESTEN BEIDES! MIT DEN LEIBNIZ MINIS BLACK'N WHITE KANN MAN SICH IM HANDUMDREHEN LECKERE KEKSPRALINEN ZAUBERN – KNUSPER- UND SCHOKOGENUSS GARANTIERT!

## Domino Pralinen

Zutaten für 24 Pralinen

### FÜR DIE PRALINENFÜLLUNG:

250 g (2 Pck.) LEIBNIZ MINIS BLACK'N WHITE  
100 g GETROCKNETES GEMISCHTES OBST (Z.B. PFLAUMEN, KIRSCHEN, CRANBERRYS)  
50 g ZARTBITTER-KUVERTÜRE (55 % KAKAO)  
50 g SCHLAGSAHNE  
1 EL KIRSCHWASSER/FRUCHTSAFT

### FÜR DEN GUSS:

75 g ZARTBITTER-KUVERTÜRE (55 % KAKAO)  
5 g KOKOSFETT

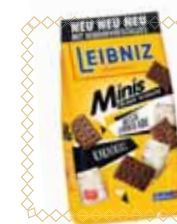
1. Für die Pralinenfüllung von den Mini Black'n White Keksen 24 Stück beiseitelegen. Die restlichen Kekse in einen Blitzhacker geben, feine Brösel herstellen und diese in eine Rührschüssel füllen. Das getrocknete Obst ebenfalls im Blitzhacker grob zerkleinern und mit den Keksbröseln vermischen.
2. Kuvertüre in kleine Stücke hacken und mit der Sahne in einem

kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze auflösen und etwas abkühlen lassen. Die Kuvertürensahne und das Kirschwasser zu der Keksbröselmasse geben. Alles mit Handrührgerät (Rührbesen) zu einer einheitlichen Pralinenmasse verrühren und etwa ½ Std. in den Kühlschrank stellen. Die Pralinenfüllung halbieren. Jede Hälfte auf ein Stück Frischhaltefolie geben und

mithilfe der Folie zu je einer Rolle von 25 cm Länge formen. Die Pralinenrollen mit einem Messerrücken flach drücken, sodass 2 Stangen von etwa je 26 x 3,5 cm entstehen. In der Folie eingewickelt, etwa 1 Std. in den Kühlschrank legen.

3. Für den Guss Kuvertüre in Stücke hacken und mit dem Kokosfett in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze auflösen. Die Pralinenstangen mit der Kuvertüre überziehen. Die Mini Black'n White Kekse im Wechsel mit der weißen Schokoladen- und dunklen Kekseite auf die Pralinenstangen legen und etwas in die Kuvertüre drücken. Dann die Pralinenstangen nochmals etwa ½ Std. in den Kühlschrank legen.

4. Mit einem Messer aus den Pralinenstangen 24 Domino-Pralinen schneiden. Jede Praline in eine Papiermanschette setzen und servieren.



Die neuen Leibniz Minis Black'n White vereinen knackige Mini-Kakaokekse mit zartschmelzender weißer Schokolade. Der wiederverschließbare 125-g-Beutel bietet maximale Frische – so bleibt alles knusprig wie am ersten Tag. Die kleinen Kekse sind ideal zum Teilen mit Familie und Freunden, egal ob unterwegs oder zu Hause.

UVP € 1,29 (125 g)





# DER PERFEKTE DURSTLÖSCHER

KINDER MÖGEN KOHLENSÄURE! DAS DACHTE SICH AUCH DIE MINERALWASSERMARKE BERGQUELLE UND HAT DESWEGEN EINE GETRÄNKE-LINIE SPEZIELL FÜR KIDS AUF DEN MARKT GEBRACHT. UND MIT BELIEBTE KINDEFigureN AUF DEM ETIKETT WERDEN DIESE FLASCHEN MIT SICHERHEIT GANZ SCHNELL GELEERT WERDEN ...

Im Kindergarten oder in den Schulpausen herumtollen macht durstig! Die ideale Alternative zu Cola, Limonade und Co. ist Mineralwasser. Denn das ist der perfekte und gesunde Durstlöcher. Die Mineralwassermarke Bergquelle hat deshalb nun erfrischende Getränke speziell für Kinder in den Handel gebracht. Und für dieses Mineralwasser werden die Kleinen andere Getränke mit Sicherheit links liegen lassen.

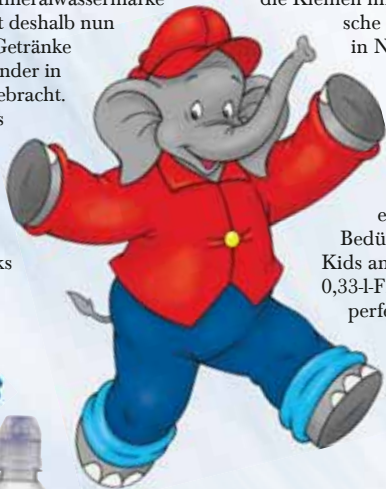
## Benjamin und Bibi

Die Etiketten der neuen Getränke-Linie zieren nämlich die beliebten Kinderfiguren Bibi Blocksberg und Benjamin Blümchen – da werden die Kleinen ihre Wasserflasche mit Sicherheit in Nullkommanix ausgetrunken haben! Und auch die Produkte wurden exakt an die Bedürfnisse der Kids angepasst: Die 0,33-l-Flasche passt perfekt in den Schulranzen oder die Sporttasche!



## Sprudel-Spaß

Das „HEX-HEX Wasser“ und das „Törööö! Wasser“ sind mit besonders feinperliger Kohlensäure versetzt. Das hebt sie nicht nur von anderen Anbietern von Kinderwasser ab, die meist stilles Wasser im Sortiment haben, sondern sorgt auch dafür, dass Wassertrinken zur sprudeligen und erfrischenden Angelegenheit wird. Die Wasserflaschen sind zudem mit einem praktischen Sportcap versehen, der den Trinkspaß noch einmal erhöht. Der Sportcap hat außerdem den Vorteil, dass es nach dem Öffnen keine verschluckbaren Einzelteile gibt.



Das „HEX-HEX Wasser“ und das „Törööö! Wasser“ der Mineralwassermarke Bergquelle sind mit besonders feinperliger Kohlensäure versetzt, da Kinder dies im Gegensatz zu stillem Mineralwasser bevorzugen. Da die herkömmliche 0,5-l-Portion für Kinder oft zu groß ist, gibt es das Kinderwasser in praktischer 0,33-l-Größe – perfekt für die Schule oder für unterwegs.

UVP € 0,59 (0,33 l)

Berg  
Quelle

# GRILL-GENUSS AM SPIESS

MILKANA IST NUR WAS FÜRS BROT? VON WEGEN: MIT DER CREMIGEN SORTE KRÄUTER & KNOBLAUCH LASSEN SICH NÄMLICH AUCH LECKERE GARNELENSPIESSE MIT SPECK UND EIN RUCOLA-DIP ZAUBERN – PERFEKT FÜR DIE NÄCHSTE GRILLPARTY!



## Garnelenspieß mit Speck und Rucola-Dip

Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DIE SPIESSE:

8	LANGE HOLZSPIESSE
32 (ca. 500 g)	ROHE GESCHÄLTTE GARNELEN
8 Scheiben	BACON
3 EL	OLIVENÖL
2 EL	ZITRONENSAFT
	SALZ UND PFEFFER

- Für den Garnelenspieß-Dip den Rucola waschen, trocken tupfen und grob hacken. In eine kleine Schüssel geben, Olivenöl und Milkana Frischeschale Kräuter & Knoblauch zugeben, vermengen und pfeffern. Mit Zitronensaft abschmecken.
- Für die Zubereitung der Garnelenspieße die Speckscheiben

in jeweils 4 ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Abwechselnd Garnelen und Speckstreifen auf einen langen Holzspieß stecken, je Spieß 4 Garnelen und 4 Speckstreifen. Garnelenspieße salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Olivenöl einpinseln und auf den Grillrost oder in die heiße Grillpfanne legen.

### FÜR DEN DIP:

1 Pck.	MILKANA FRISCHESCHALE KRÄUTER & KNOBLAUCH
40 g	RUCOLA
1 EL	ZITRONENSAFT
2 EL	OLIVENÖL
1 Prise	SCHWARZER PFEFFER

Die Garnelenspieße je nach Größe der Garnelen 1 bis 2 Min. von jeder Seite braten bzw. grillen.  
3. Falls die Garnelenspieße fast gar sind, aber der Speck noch nicht knusprig ist, werden sie nochmals je ca. eine halbe Min. auf beiden Seiten bei starker Hitze braun knusprig gebraten.



Milkana Frischeschale Kräuter & Knoblauch (ohne Gentechnik) besticht durch ein vollmundiges Kräuter-Aroma mit einer leichten Pfeffernote. Das ausgewogene Verhältnis von feinen Kräutern und einem Hauch pikanten Knoblauch macht es zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis. Weitere leckere Rezeptideen mit Milkana Kräuter und Knoblauch gibt es unter: [www.milkana.de](http://www.milkana.de)

UVP € 1,99 (200 g)

MILKANA



# KRÄUTER-GRÜSSE VOM BALKON

OB SALAT, SAUCE  
ODER QUARK: MIT  
FRISCHEN KRÄUTERN  
VOM BALKON ODER  
AUS DEM HEIMISCHEN  
GARTEN SCHMECKT JEDE  
MAHLZEIT GLEICH VIEL  
INTENSIVER! UND DAMIT  
MAN SICH MÖGLICHS  
T LANGE AM KRÄUTER-  
GARTEN  
ERFREUEN  
KANN, HABEN  
WIR DIE  
WICHTIGSTEN  
TIPPS FÜR  
EUCH  
GESAMMELT.



## Kräuter-Match

Es gibt Kräuter, die gut miteinander harmonieren, und solche, die man lieber nicht nebeneinanderpflanzen sollte. Generell unterscheidet man zwischen einjährigen sowie zwei- und mehrjährigen Kräutern. Von den einjährigen Kräutern passen Petersilie, Dill, Kresse, Majoran und Kerbel gut zusammen. Und von den langlebigeren Gesellen vertragen sich Thymian, Rosmarin, Zitronenmelisse und Salbei besonders gut. Basilikum und Melisse oder Thymian und Majoran sollte man dagegen nicht nebeneinanderpflanzen.

## Sonne oder Schatten?

Pflanzen brauchen Sonne! Stimmt – aber nicht alle sind Sonnenanbeter. Während Basilikum und Rosmarin viel Sonneneinstrahlung und auch viel Platz benötigen, sind die einheimischen Gartenkräuter anspruchsloser. So sind Dill, Petersilie und Liebstöckel eher die deutschen und schattigen Temperaturen gewohnt. Diese Kräuter also am besten nicht ans Fenster oder in die pralle Sonne stellen.

## Deutschlands Lieblingskraut

Ob kraus oder glatt: Die Petersilie gehört zu den Lieblingskräutern der Deutschen und wird vor allem beim Dekorieren von Speisen und Platten am häufigsten verwendet. Die grüne Pflanze mag keine Extreme: Sie liebt Helligkeit, mag aber keine dauerhafte und starke Sonneneinstrahlung. An einem halbschattigen Plätzchen auf dem Balkon fühlt sie sich deshalb am wohlsten. Die Erde sollte gleichmäßig feucht sein, jedoch sollte erst gegossen werden, wenn die oberste Schicht der Erde trocken ist. Denn zu viel Wasser schadet der Pflanze – und trägt zu ihrem schnellen Ableben bei.



## Getränke-Veredler

Ob im Wasser, Cocktail oder als Tee: Frische Minze eignet sich hervorragend, um Getränke aufzupeppen. Wer einen schattigen Balkon hat, der hat mit der Minze das richtige Kraut gefunden, denn sie liebt schattige Plätzchen. Durstig ist sie übrigens auch sehr – und lässt schnell die Blätter hängen, wenn sie nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Als Sorten eignen sich die Marokkanische oder Thüringer Minze. Und wer es fruchtig mag, der ist mit der Zitronenminze richtig beraten.



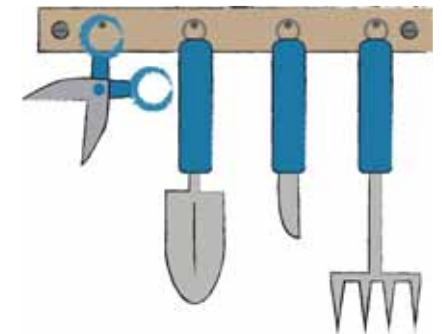
## Italien-Flair

Caprese ohne Basilikum? Unvorstellbar! Ein Topf mit frischem Basilikum auf dem Balkon kann deshalb nie schaden – und verströmt auch noch einen angenehmen Duft. Basilikum ist relativ einfach zu halten, auch wenn er (gerade wenn er aus dem Supermarkt stammt) manchmal schnell eingeht. Was die Pflanze liebt, sind Sonne und Wärme, aber auch im Halbschatten oder hellen Schatten kann sie gedeihen. Viel Flüssigkeit braucht sie ebenso – vor allem an heißen Sommertagen. Man sollte aber darauf achten, dass das überschüssige Wasser gut abfließen kann – denn Staunässe mag sie gar nicht. Sobald es wieder frischer wird, sollte man den Basilikum übrigens wieder in die Wohnung holen.



## Ernte-Zeit

Wenn sich die Kräuter in ihrer vollen Pracht zeigen, ist es Zeit zum Ernten. Auch hier gibt es einiges zu beachten: So dürfen bei der Ernte von mehrjährigen Kräutern Wurzelspitzen, Knospen und Triebspitzen nicht beschädigt werden – sonst kann die Pflanze nicht weiterwachsen. Bei einjährigen Pflanzen lohnt es sich indes oft, die ganze Pflanze abzuerten. Je nach Kräuterart gibt es dann weitere Besonderheiten: Beim Basilikum sollte man beispielsweise nicht nur einzelne Blätter, sondern ganze Triebe ernten – so können kleinere Triebe leichter nachwachsen. Schnittlauch, Petersilie und Dill sollte man hingegen nur portionsweise ernten, damit die Pflanzen wieder ausreichend Zeit zum Nachwachsen haben. Und statt mit der Hand zu zupfen, sollte man Kräuter übrigens lieber mit einer Schere oder einem Messer abschneiden.





# KERNIGE KERLCHEN

OB IM MÜSLI, ÜBER SALAT ODER EINFACH ALS SNACK ZWISCHENDURCH: KERNE SIND NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH GESUND. SIE STECKEN NÄMLICH VOLLER VITAMINE UND MINERALSTOFFE – UND DIE KÖNNEN SCHLIESSLICH NICHT NUR VEGETARIER GUT GEBRAUCHEN!

## Sojakerne

Als Tofu oder Sojamilch kennt man die Sojabohne – dass man sie aber auch als Kerne knabbern kann, ist eher unbekannt. Dabei stecken Sojakerne voller Eiweiß und eignen sich bestens zum Verfeinern von Salaten und Müslis. Bota-

nisch gesehen zählt Soja übrigens zu den Hülsenfrüchten und ist weltweit die wichtigste Ölsaat. In China wurde die Pflanze bereits vor 5000 Jahren angepflanzt, den Sprung nach Europa schaffte sie allerdings erst Mitte des 16. Jahrhunderts. Geschmacklich erinnern Sojakerne ein wenig an das Aroma von Erdnüssen.



## Pinienkerne

Kein Pesto ohne Pinienkerne! Die feinen, leicht mandelartig schmeckenden Kerne geben aber auch vielen anderen Speisen das besondere Etwas. Vor allem in der Mittelmeerküche und im Orient gehören sie bei vielen Gerichten einfach dazu. Wer sich übrigens schon mal gewundert hat, warum Pinienkerne so teuer sind: Die Kerne stammen ausschließlich von wild wachsenden Pinien und müssen mühsam in Handarbeit geerntet werden. Die meisten Pinien stehen nämlich auf eher unwegsamem Gelände an den Küsten des Mittelmeeres – da heißt es klettern. Bis die Kerne herangereift sind, dauert es außerdem drei Jahre. Kein Wunder also, dass die Pinienkerne so kostspielig sind.

## Kürbiskerne

Im Orient und im arabischen Raum sind Kürbiskerne schon seit Langem ein beliebter Snack, der geröstet zum Tee oder einfach so geknabbert wird. Auch in Deutschland sind die grünen Kerne immer öfter mit von der Partie – zum Beispiel im Müsli oder auf Brot und Brötchen. In Österreich, vor allem in der Steiermark, schätzt man sie ganz besonders, da sie hier vor allem als Basis für das wertvolle Kürbiskernöl dienen. Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-Gehalts gelten sie übrigens als echte Nervennahrung. Wer also gerade im Lernstress ist oder von Termin zu Termin hetzt, sollte zwischendurch einfach ein paar Kürbiskerne naschen.



## Sonnenblumenkerne

Von ihrer Größe sollte man sich nicht täuschen lassen, denn Sonnenblumenkerne sind kleine Energiepakete. In 100 Gramm steckt zum Beispiel mehr Eiweiß als in einem Steak! Für Vegetarier und Veganer sind sie deshalb ideal. Das ist aber noch nicht alles, denn die Kernchen haben auch einen hohen Gehalt an Phosphor, Magnesium und Folsäure. Letzteres macht sie besonders für Schwangere und Stillende gesund – denn die haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure.



## Pistazienkerne

Es gibt eigentlich fast nichts, zu dem die grünen Pistazienkerne nicht passen: Man findet sie als Füllung für Mozartkugeln, als Dekoration für Pralinen oder als Speiseeis. Auch in herzhaften Lebensmitteln tauchen die aromatischen Kerne auf – zum Beispiel in Wurstarten wie Mortadella oder Pasteten. Pistazien wurden übrigens schon in der Antike angebaut und galten damals als Speise der Könige. Heute sind sie zum Glück nicht nur Königen vorenthalten und werden vor allem in den USA, dem Iran und in der Türkei produziert.





# WOHNST DU NOCH ODER HACKST DU SCHON?

IHR KÖNNT EUER BILLY-REGAL NICHT MEHR SEHEN? KEIN GRUND FÜR DEN SPERRMÜLL: MIT KREATIVEN IKEA HACKS LASSEN SICH DIE SCHWEDISCHEN KLASSIKER NÄMLICH IM HANDUMDREHEN IN INDIVIDUELLE MÖBELSTÜCKE VERWANDELN. DAS FREUT NICHT NUR DEN GELDBEUTEL ...



## Ready4Drink

Zu wenig Platz in der Küche? Mit diesem Hack steht der nächsten Party nichts mehr im Wege.

### MATERIAL

**IKEA:**  
1 X LÄMPLIG-SCHNEIDEBRETT, 46 X 53 CM  
4 X NIPEN-BEIN, ROT

**BAUMARKT:**  
16 X SCHRAUBEN, 4 X 15 MM

### So geht's:

1. Die vier NIPEN-Tischbeine nach der IKEA Anleitung zusammenbauen.
2. Das Holzbrett LÄMPLIG umdrehen und Löcher für die Tischbeine an den vier Ecken der Holzplatte anzeichnen. Die vier Tischbeine werden später an die Unterseite des Holzbrettes montiert.
3. Die Tischbeine sollten jeweils etwa 2 cm von den Kanten des Holzbrettes entfernt montiert werden. Die Punkte mit einem Bleistift anzeichnen. Zum Montieren jedoch nicht

die Originalschrauben verwenden, die mit den Tischbeinen erhältlich sind, denn diese sind zu lang! Die verwendeten Schrauben sollten maximal 15 mm lang sein. Bei zu langen Schrauben besteht die Gefahr, dass diese beim Montieren der Tischbeine an der Oberseite des Holzbrettes wieder herauskommen. Dann die Tischbeine mit den Schrauben unter dem Holzbrett auf den angezeichneten Punkten anschrauben.

4. Und nun: Drinks anrühren und prost!

## Teatime

Tee, hausgemachte Scones und englisches Frühstück – mit diesem Teewagen kann man seine Teatime überall in der Wohnung genießen.

### MATERIAL

**IKEA:**  
1 X BEHANDLA-LASUR, WEISS  
1 X VITTSJÖ-LAPTOPTISCH

### BAUMARKT:

1 X HOLZLEIMPLATTE FICHTE, 34 X 100 CM, STÄRKE 2 CM  
1 X LACK SEIDENMATT, FARBE „KIWI“ (ODER FARBE NACH BELIEBEN)  
1 X LACKROLLE  
4 X ROLLEN MIT RÜCKENLOCH  
1 X SCHLEIFPAPIER FÜR METALL  
1 X SCHLEIFPAPIER, 120ER-KÖRNUNG  
4 X SCHRAUBEN, 6 X 30 MM

### So geht's:

1. Den VITTSJÖ-Laptoptisch nach der IKEA Anleitung aufbauen.
2. Den Laptoptisch farbig lackieren: Die Glasplatte des Laptoptisches abnehmen und das Gestell mit dem Metallschleifpapier leicht anschleifen, dann das gesamte Gestell mithilfe der Rolle farbig anstreichen und gut trocknen lassen.
3. Das Holzbrett passend zuschneiden: An den zwei Ecken der hinteren Längsseite des Holzbretts Aussparungen (2 x 2 cm) aussägen. So passt das Brett auf die unteren Verstrebungen des Laptoptisches.
4. Das Holzbrett mit dem Schleifpapier anschleifen und den Schleifstaub entfernen. Anschließend mit der weißen Lasur lasieren und gut trocknen lassen.
5. Die Rollen unter den Laptoptisch montieren: Dafür den Laptoptisch umdrehen und auf die Oberseite stellen. Die Füße herauserschrauben und dafür die vier Rollen mit den vier Schrauben fixieren.
6. Den Laptoptisch wieder umdrehen und auf seine Beine stellen und das Holzbrett und die Glasplatte auf ihre Halterungen legen.







# SINNLICHE MOMENTE ...

FÜR PRICKELNDE GENUSS-  
MOMENTE BRAUCHT MAN  
KEINEN BESONDEREN ANLASS!  
DENN EIN EISGEKÜHLTER  
DEINHARD PASST EINFACH  
IMMER UND IST GENAU DAS  
RICHTIGE, UM SICH SELBST  
ZU VERWÖHNEN UND SEINEM  
ALLTAG EIN KLEINES BISSCHEN  
LUXUS ZU GÖNNEN ...



Deinhard, das ist Kompetenz in der Herstellung von Sekt, Wein und Schaumwein mit Erfahrung aus über 200 Jahren. Hinter der Marke steht der Gedanke, dass Offenheit für Neues und Innovatives den Erfolg begründet. Innovativ sind daher auch die vier neuen alkoholischen Versuchsungen, die in einem modernen und eleganten Outfit daherkommen. Denn der erste Eindruck zählt – und zwar nicht nur bei Personen! Deinhard Secco, Deinhard Semi Secco, Deinhard Dolce und Deinhard Hugo wurden deshalb in schlanken, kegelförmigen Flaschen abgefüllt, die perfekt zu jedem sinnlichen Moment passen.

## Vier spritzige Sorten

Die unterschiedliche Farbgebung am Flaschenhals kennzeichnet die verschiedenen Geschmacksrichtungen – so sieht man auf den ersten Blick, um welche der vier spritzigen Sorten es sich handelt. Originelles Detail der neuen Ausstattung ist außerdem der wiederverschließbare Plopp-Drehverschluss. Denn so bleibt der Inhalt auch nach dem Öffnen spritzig-frisch – vom ersten bis zum letzten Schluck.

## Fruchtig-leichter Genuss

Die neuen Frizzanti Secco, Semi Secco und Dolce sind mit ihrem Alkoholgehalt von nur 8 bis 9,5 % vol angenehm leicht – perfekt für warme Sommerabende. Alle vier neuen Varianten überraschen zudem mit einem angenehm frischen und fruchtigen Geschmack – dies trifft vor allem den Geschmack von Frauen. Egal ob zu einem besonderen Anlass oder einfach um sich selbst ein kleines bisschen Luxus zu gönnen: Die Deinhard Varianten sorgen immer für prickelnde Verwöhnmomente ...



Sinnliche Momente verheißt der feinperlige halbtrockene Deinhard Semi Secco in zarter goldgelber Färbung. Er verzaubert durch seine Leichtigkeit, seine frische Süße und seinen rundum harmonischen Charakter. Der Frizzante mit einem Alkoholgehalt von 8,5 % vol hat das Zeug zum absoluten Frauenschwarm. Deinhard Semi Secco wird auch in der 0,2-l-Flasche mit Drehverschluss angeboten.

UVP € 3,79 Euro (0,75 l)



# NATÜRLICH, BIO, ALLOS!

WER WERT AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND NATÜRLICHE ZUTATEN LEGT, IST BEI ALLOS AN DER RICHTIGEN ADRESSE: VOM FRUCHT-RIEGEL ÜBER BROTAUFSTRICHE BIS HIN ZU AMARANTH-MÜSLI IST HIER FÜR JEDEN BEWUSSTEN GENIESSER DAS RICHTIGE DABEI!



Zu einem gesunden Leben gehört eine hochwertige Ernährung mit Zutaten direkt aus der Natur. Dies ist auch das Credo der Marke Allos, denn der Bio-Pionier setzt bei seinen Produkten auf unverfälschte, natürliche Lebensmittel in Bio-Qualität. Seit 40 Jahren stellt Allos Bio-Lebensmittel her, die gut schmecken und gut tun. Was mit handgefertigten Fruchtschnitten begann, setzte sich fort mit Entdeckungen wie Amaranth, dem Superkorn der Inka. Das Sortiment von Allos reicht heute von hochwertigen Amaranth-Müslis über Familienkekse aus der Hofbäckerei bis hin zu sortenreinem Honig und vielem mehr.

## Schmackhaft und gesund

Damals wie heute werden die Allos Produkte liebevoll und handwerklich auf dem Allos Hof entwickelt und hergestellt. Die ökologischen Rohstoffe für die Produkte werden hierbei besonders schonend verarbeitet. Auf Weißzucker, sogenannten „Haushaltszucker“, wird verzichtet und stattdessen mit Honig, Trockenfrüchten oder Dick-säften wie Agaven-, Apfel- oder Traubendicksaft gesüßt. Zudem wird das äußerst nährstoffreiche Amaranth verarbeitet und mit Vollkorn gebacken. Verwendet werden hierbei Rezepturen, die ausgewogen sind und sich an den Gesichtspunkten einer vollwertigen Ernährung orientieren.

## Transparenz und Offenheit

Offenheit und Transparenz gehören für Allos bei der Produktion von hochwertigen Lebensmitteln dazu. Deshalb können die Rohstoffe aller Produkte bis zu ihrem Ursprung nachverfolgt werden. Zudem wird genauestens darüber informiert, welche Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden.

Mehr Informationen über die Produkte erhaltet ihr unter [www.allos.de](http://www.allos.de) oder auf [www.facebook.com/AllosBio Originale](https://www.facebook.com/AllosBioOriginale)



Die neuen veganen Frucht Pur 100 % Riegel ermöglichen echten, natürlichen Geschmack bei weniger als einem Gramm Fett und weniger als 100 Kilokalorien pro Riegel. Im Gegensatz zu anderen Fruchtriegeln bestehen sie zu 100 % aus Früchten mit Fruchtstückchen – ganz ohne Oblaten, Nüsse, Marzipan oder Palmfett. Erhältlich im Bioladen.

UVP 1,29 € (30 g)



# SCHLAUE SPRÜCHLEIN

JEDER KENNT BESTIMMT MINDESTENS EINS: SPRICHWÖRTER ÜBERS ESSEN ODER TRINKEN. WAS WOHL GOETHE, WOODY ALLEN ODER CHRISTIAN DIOR ÜBER UNSERE LIEBLINGSBESCHÄFTIGUNG ZU SAGEN HABEN? WIR VERRATEN ES EUCH!

**1.** „Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die Gesundheit anderer getrunken hat.“

Heinz Rühmann

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Nach einer Weile braucht er einen **2. Drink.**“

Woody Allen



„Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den **3. Hüften.**“

Christian Dior

„Der Mensch ist, **4. was er isst.**“

Ludwig Feuerbach

**5.**

„Es ist bekannt von alters her: Wer Kummer hat, hat auch **Likör.**“

Wilhelm Busch



„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.“

Johann Wolfgang von Goethe

**6.**

**7.** „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“

Sokrates



„Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend **8. Schritte** tun.“

Deutsches Sprichwort



„Das Erste, was man bei einer Abmagerungskur verliert, ist die gute **Laune.**“

Gert Fröbe

**9.**

**10.**

„Das beste Mittel gegen eine gegessene Schokolade ist eine neue Schokolade.“

Alf





# LUNCH BREAK BENTO-STYLE

OB KANTINENESSEN ODER SÜSSES VOM BÄCKER NEBENAN: IM ARBEITSALLTAG IST ES MANCHMAL SCHWER, SICH GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH ZU ERNÄHREN ... DIE LÖSUNG? BENTO BOXEN! BLOGGERIN SIMONE LENZEN VERRÄT UNS, WIE DIE JAPANISCHEN LUNCHBOXEN IN IHR LEBEN TRATEN – UND MIT WELCHEN LECKEREIEN SIE BEI IHR GEFÜLLT WERDEN.



Simone Lenzen lebt im Ruhrgebiet. Seit März 2012 bloggt sie auf [www.leckerbox.com](http://www.leckerbox.com) unter dem Nicknamen „LeckerMone“ über leckere und kreative Rezepte für die Lunchbox.

werden die Bento Boxen mit leckeren Speisen wie Pancake-Sandwiches und frischem Obst, Blumenkohl-Sticks und rohem Gemüse oder Cashew-Pilaw. Gekochte oder gebackene Sachen bereitet Lenzen abends zu, die Boxen selbst werden aber erst am nächsten Morgen frisch gepackt. Denn Obst und Gemüse sollen so frisch wie möglich in die Box gelangen, berichtet die Bloggerin. 30 bis 45 Minuten plant Lenzen abends zum Kochen ein. Die gleiche Zeit kommt dann noch einmal morgens für die Zubereitung der zwei Frühstück- und Mittagsboxen dazu. Wie schafft man es aber, sich abends zum Kochen und morgens zum Früher-Aufstehen zu motivieren?

## Motivationshilfe

Das sei gar nicht so schwer, erzählt Lenzen. Als Frühaufsteherin sei sie morgens eh schon zeitig munter. Und das Obst, das sie morgens für das Frühstücksmüsli zubereite, komme dann zur Hälfte gleich in die Frühstückboxen. Seit Lenzen ihre Bento Boxen mit zur Arbeit nimmt, hat sie auch ihre Ernährung Schritt für Schritt umgestellt und ernährt sich nun gesünder und abwechslungsreicher. 12 Kilo hat die Bloggerin seitdem ganz ungeplant verloren. „Das ist bis heute meine größte Motivation, mich jeden Tag selber um mein Essen zu kümmern“, verrät Lenzen. „Ein geschmiertes Brötchen beim Bäcker oder Essen in einer Kantine schmeckt mir heute auch gar nicht mehr. Wenn ich mein Essen selber zubereite, weiß ich, was drin ist, und kann mich jeden Tag erneut auf meine Frühstück- und Mittagsbox freuen!“

„Bento Box statt Käsebrot und Kantine“ lautet das Credo von Simone Lenzen. Durch Zufall stieß sie im Sommer 2011 im Internet auf Videos und Bilder der typisch japanischen Bento Box – und war sofort begeistert von der Idee. Bis zu diesem Zeitpunkt wurden morgens die typischen Stullen fürs Büro geschmiert und abends warm gekocht. Oder es ging zum Bäcker oder in die Kantine – beides weder besonders gesund noch gut für die Figur. Da kam die Bento Box – in Japan schon lange ein Trend – doch wie gerufen! „Jeden Tag japanisch kochen wollte ich allerdings nicht“, berichtet Lenzen. Deswegen ließ sie sich von Kochbüchern und Kochzeitschriften inspirieren, um ihre Lunchboxen mit europäischen Leckereien zu füllen. Die Ergebnisse fotografierte Lenzen zunächst nur, um sie für sich selbst festzuhalten. Aber da die Lunchboxen und die Fotos bei Kollegen und Bekannten auf so viel Anklang stießen, gründete Lenzen dann im Winter 2011 ihren Blog „LeckerBox“.

## Frisch gepackt

Seit diesem Zeitpunkt bereitet Lenzen jeden Tag für sich und ihren Freund eine Frühstückbox und eine Lunchbox zu – und teilt die Resultate seit März 2012 regelmäßig auf ihrem Blog. Gefüllt



Fotos: [www.leckerbox.com](http://www.leckerbox.com)

Titel-  
bild

Fruchtig, gesund und lecker: Süßkartoffelsuppe mit Orangen und Ingwer.

Vitaminpower: Quinoa-Salat mit frischem Obst und Gemüse.



# SO SCHLECKT MAN HEUTE

SCHOKOLADE, VANILLE, ERDBEERE  
– DIE EISDIELEN VON HEUTE HABEN  
NOCH VIEL MEHR ZU BIETEN! WIR VER-  
RATEN EUCH, IN WELCHEN EISCAFÉS  
MAN DIE BESTEN UND UNGEWÖHN-  
LICHSTEN EISKREATIONEN FINDET  
– AUSSERGEWÖHNLICHE GE-  
SCHMACKSERLEBNISSE  
GARANTIERT!



## Berlin: vanille & marille

Berliner Marzipan mit Pflaume, Prosecco-Minze oder doch Sizilianische Pistazie? Bei der Eismanufaktur vanille & marille – einer der bekanntesten in Berlin – hat man die Qual der Wahl. Neben edlen Klassikern wie der Belgischen Edelschokolade oder der Madagaskar-Vanille findet man hier auch ausgefallene Sorten wie Dörr-Marille mit kandierten Pinienkernen und weißem Pfeffer. Und auch für vegane, laktose- und glutenfreie

Sorten ist hier gesorgt. Insgesamt findet man in Berlin vier „vanille & marille“-Läden, eine weitere Filiale steht in Potsdam. Produziert wird aber in den hauseigenen Eismanufakturen in den Stadtteilen Kreuzberg und Schöneberg. Verarbeitet werden hier nur frische, natürliche Zutaten, die möglichst auch regional sind. Für die Eissorte „Kreuzberger Blütenhonig mit Buttermilch“ wird so beispielsweise Honig aus dem Viktoriapark in Kreuzberg

verwendet. Und wer von den leckeren Eiskreationen gar nicht genug bekommen kann, der kauft sich einfach einen 500-ml-Zuhause-Becher – und kann das leckere Eis auch in den eigenen vier Wänden genießen.

Hagelberger Str. 1  
10965 Berlin  
Täglich von 11:00 bis 23:00 Uhr

[www.vanille-marille.de](http://www.vanille-marille.de)

Fotos: vanille & marille, Old Bridge Gelateria



## Stuttgart: Old Bridge

Das „Dolce Vita“ genießen kann man in Stuttgart hervorragend im Old Bridge. Denn die Gelateria stammt ursprünglich aus Rom und zählt dort zu den besten Eisdiehlen der italienischen Hauptstadt! Auch in Stuttgart wird das Eis nach den original römischen Old-Bridge-Rezepturen vor den Augen der Besucher hergestellt. Das Eissortiment umfasst hier 56 hausgemachte Sorten, 24 davon werden täglich frisch zubereitet. Genießen kann man hier klassische Sorten wie Bananeneis oder Ananas-Sorbet, aber auch ausgefallene Varianten wie „Mandorla e Fichi“, welches aus Mandeln aus Sizilien und Feigen-Kompott besteht. Wie in Italien üblich, wird das Eis hier mit dem Spachtel portioniert. Als kleines Extraschmankerl erhält man die frische Schlagsahne auf Wunsch kostenlos dazu. Und wer sein Melonensorbet oder Kakao-Eis lieber zu Hause genießen möchte, auch kein Problem: Größere Portionen können dann nämlich ganz bequem in temperaturbeständigen Thermo-boxen verpackt und zu Hause vernascht werden! Neben dem hausgemachten Speiseeis findet man hier übrigens auch andere süße italienische Versuchungen – da fühlt man sich fast wie in Italien.

Eberhardstraße 31\*  
70173 Stuttgart  
Mo. - Do.: 11:00 - 20:00 Uhr  
Fr. - Sa.: 11:00 - 21:00 Uhr  
So./Feiertag: 13:00 - 19:00 Uhr

[www.oldbridge-gelateria.de](http://www.oldbridge-gelateria.de)

\* In der Bolzstraße 10 in Stuttgart befindet sich noch eine zweite Gelateria von Old Bridge!





### München: Der verrückte Eismacher

Beim verrückten Eismacher ist der Name Programm. Denn hier liegt der Fokus auf verrückten und ungewöhnlichen Eiskreationen, die man wahrscheinlich nirgendwo sonst in Deutschland in einem Eiscafé findet. Ein paar Beispiele gefällig? Zu den Rennern gehört das Biereis, das vor allem bei Studenten gut ankommt. Passenderweise liegt der verrückte Eismacher unmittelbar in Nähe der Ludwig-Maximilians-Universität. Kombinieren kann man das Biereis zum Beispiel mit Weißwurst-, Obazda- oder Sauerkrauteis. Ebenfalls zu den ungewöhnlicheren Sorten zählen das scharfe Habanero-Eis und das Sushi-Eis. Zum Konzept des Ladens gehören übrigens nicht nur ausgefallene Eissorten, sondern auch eine verrückte Einrichtung: So ist der Laden wie das Märchen „Alice im Wunderland“ eingerichtet: bunt und verrückt. Auch der verrückte Eismacher Matthias Münz, der Inhaber, Eismacher und Verkäufer in einem ist, folgt mit seinem Zylinder und farbenfrohen Outfits diesem Motto. Bei den Zutaten wird hier allerdings auf Natürlichkeit gesetzt und nur

mit hochwertigen Lebensmitteln gearbeitet. Wer den extremen Sorten nicht ganz über den Weg traut, darf diese übrigens auch erst einmal mit einem Löffelchen probieren. Und eine große Auswahl an süßen Eissorten wie Kinder Bueno, Apfelmus-Pfannkuchen oder Erdnuss-Schokocreme findet man hier zum Glück ebenso ...

Amalienstraße 77  
80799 München  
Mo. - Sa.: 11:00 - 21:30 Uhr  
So./Feiertag: 12:30 - 21:30 Uhr

[www.facebook.com/dERvER-RUECKTEeISMACHER](http://www.facebook.com/dERvER-RUECKTEeISMACHER)



### Bremen: Blocklander Eisdieler

Das Blockland ist ein Ortsteil von Bremen, hat aber eigentlich mehr von einem idyllischen Dorf als von einer Stadt. Dies merkt man auch daran, dass es hier mehr Kühe als Einwohner gibt. Das grüne Naherholungsgebiet ist für Radfahrer, Inlineskater und Spaziergänger eines der beliebtesten Ausflugsziele in Bremen – und wo könnte man besser Rast machen als in einer Eisdieler mitten im Grünen? Die Blocklander Eisdieler kommt da wie gerufen. Auf dem Hof des Familienbetriebes Kaemena wird nämlich nicht nur frische Bio-Milch produziert, sondern diese auch direkt für die Herstellung von leckerem Bio-Speiseeis verwendet. „Snuten Lekker“ heißt das selbst produzierte Eis, dessen Name aus dem Plattdeutschen abgeleitet ist und passenderweise so viel wie Leckermaul bedeutet. Die Rohstoffe, die für das Bio-Eis verwendet werden, stammen ebenfalls aus



ökologischem Landbau, und Früchte werden frisch von regionalen Bauern eingekauft. Verwendung findet dies in den 18 leckeren Eissorten wie Mohn, Quark-Sesam oder Zitrone. Zudem wechselt das Angebot je nach Saison. So gibt es im April/Mai Rhabarbereis, im Mai/Juni Holunderblüteneis und im Oktober Kürbiskeis. Wer es nicht bis ins Blockland schafft:

Das „Snuten Lekker“-Bio-Eis findet man in Bremen auch in ausgewählten Restaurants, Cafés und Lebensmittel- bzw. Naturkostläden!

Niederblockland 6  
28357 Bremen  
Mo. - Fr.: 14:00 - 18:00 Uhr  
Sa. - So.: 11:00 - 18:00 Uhr

[www.snuten-lekker.de](http://www.snuten-lekker.de)

Fotos: Blocklander Eisdieler, Der Verrückte Eismacher



Antonia  
on Tour!



SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



Frühstückkunst –  
mit süßen  
Frühstücksideen  
zum Aufessen



Deftig, würzig, lecker –  
alles über die *Currywurst*



Milchreis, Falscher  
Hase, Königsberger  
Klopse – die  
*kultigen Rezepte*  
der brandnooz  
Blogger

Startschuss für die  
*Pilzaison* – die wichtigsten  
Sorten im Überblick



**brandnooz**  
Probier was Neues

#### Impressum

**Herausgeber:**  
brandnooz Media GmbH  
Stresemannstraße 23  
22769 Hamburg  
Tel. +49 30 788 9100 00  
nooz@brandnooz.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Daniela Fontaniello, Johannes Nielsen  
**Chefredaktion:** Antonia Friemelt  
**Chef vom Dienst:** Nadja Bräunig  
**Kreativdirektion:** Catharina Kusch  
**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Kerstin Altmann, Maria Gschwendtberger, Josephie Kurby  
**Anzeigen und Media:**  
Katharina Hochgräfe, Christian Lax,  
Maja Michaela Mähning  
**Druck:** Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde  
**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich  
**Auflage gedruckt:** 13.800

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder. Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter [www.brandnooz.de](http://www.brandnooz.de). Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Lisa Freck, Kunstmann Verlag, www.zahntafel1.blogspot.de, Shutterstock/Juraj Kovacs, Voronin76

## Ravensberger

### MILRAM

# So lecker und herrlich sahnig!



Rezept  
Idee

## Dessert Soße mit Heidelbeeren

#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Himbeersirup
- 400g Heidelbeeren
- 800ml MILRAM/  
Ravensberger Dessert Soße
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL gehackte Pistazien

#### Zubereitung:

1. Sirup erhitzen. Heidelbeeren darin 3–4 Min. köcheln lassen.
2. Dessert Soße mit Zitronenschale verrühren und in tiefe Teller füllen. Heidelbeeren hineingeben und mit Pistazien bestreuen.



Zubereitungszeit  
ca. 10 Minuten





# Der Eiskaffee

Vollmundiger Sommergenuss to go

*Für den Verwöhnengenuss unterwegs gibt es jetzt den  
Bärenmarke Eiskaffee in einer 250 ml Dose.  
Und für alle Eiskaffee Liebhaber ist die 1 Liter  
Packung genau das Richtige!*

*Viel Spaß beim Genießen.*

