

Vegetarisch

Nr. 3/2016 Mai & Juni

Schweiz 6,90S Fr • Österreich 3,90€ • Luxemburg 4,50€ • 3,90€  
Belgien 4,50€ • Italien 5,10€ • Spanien 5,10€

DAS ORIGINAL SEIT 1993

# Vegetarisch

GESUND • INFORMATIV • INSPIRIEREND

Fit

## Endlich Spargelzeit

So vielseitig sind  
die edlen Stangen

### Smoothies

Das Beste aus Obst  
und Gemüse

### Plus:

Köstliche Rezepte  
aus dem ältesten  
vegetarischen  
Restaurant der Welt

### Perfekter Start in den Tag

Gesundes zum Frühstück

### Von Börek bis Baklava

Türkisch kochen

Mit **52**  
Rezeptideen

# Knackig, frisch & abwechslungsreich

Raffinierte Salate für echte Genießer

Thai-Mangosalat  
mit Trockenpflaumen



# News BEWUSST LEBEN

## Die Kraft der Kiefer

Saft zu Hopfen und Vanille. Die Hausmutter-Serie Oberwood von Tivoli steht für einen geschmacklich nachklingenden Aromen von Tivoli bei nur Verpackung. Das vegane, stoffweiche Saftglas mit Wappensteinen, für alles von Kaffeebohnen bis hin zu Bio-Bohnen, ist leicht und leicht zu reinigen. Für die maximale Haltbarkeit sind die Saftflaschen mit einer natürlichen Schutzschicht versehen, die das Wachstum von Bakterien und Pilzen verhindert. Das Saftglas ist leicht zu reinigen und ist leicht zu reinigen. Preis: 1,99 Euro (200 ml) www.seeburger.de



## Obst von Elmo. Gemüse vom Krümelmonster

Von wegen das Kindermilchpaket steht nur auf Kebab. Dank der praktischen Obst- und Gemüsebeutel von Elmo und Krümelmonster ist das Obst und Gemüse leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Die Beutel sind aus 100% recyceltem Kunststoff gefertigt und sind leicht zu reinigen. Preis: 0,29 Euro (100 g) www.seeburger.de



## ZWEI STARS IN EINEM BEUTEL

Knackig, leicht und gesund. Zwei Stars in einem Beutel. Das Obst und Gemüse ist leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Preis: 0,29 Euro (100 g) www.seeburger.de



## Gesunde Energie

Seit dem Jahr 2014 ist das Protein-Pulver von Elmo ein Bestseller. Das Protein-Pulver ist leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Preis: 1,99 Euro (250 ml) www.seeburger.de



## PLASTIK HAT PAUSE

Dank der neuen Bio-Bohnen von Elmo ist das Protein-Pulver leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Preis: 1,99 Euro (250 ml) www.seeburger.de



## Kleine Körner, großer Genuss

Mit dem Bio-Ansatz ist das Protein-Pulver leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Preis: 1,99 Euro (250 ml) www.seeburger.de



## Für Bessersnacker

Knackig, leicht und gesund. Zwei Stars in einem Beutel. Das Obst und Gemüse ist leicht zu transportieren und leicht zu reinigen. Preis: 0,29 Euro (100 g) www.seeburger.de



## Gewinnspiel

### Waage mit Köpfcchen

Klein, aber oho: 23 cm lang und im geschlossenen Zustand 7 cm breit passt die digitale Küchenwaage Genio von Soehnle ganz bequem in jede Besteckschublade. Kommt das handliche Messgerät zum Einsatz, passt es sich dank der stufenlos verstellbaren Arme allen Schücheln oben an. Und dabei kann die digitale Waage ganz schön schwer tragen: Bis zu 5 kg können genau abgemessen werden. Das entsprechende Gewicht flucht auf der großen LCD-Anzeige auf 2016 mit dem Plus X Award Gütesiegel ausgezeichnet, kann die Waage auch in Sachen Optik überzeugen. Seit in hochwertiger Glasausführung in drei modernen Designvarianten (weiß, grün und grau). Zusammen mit den anderen Küchenhilfen von Soehnle und Leifheit bildet sie ein schickes Küchenensemble.

### Sie gewinnen, wir danken

Gewinnspiel mit Soehnle Produkten ist ein Gewinn. Die Soehnle Produkte sind im Preiswert von jeweils 150 Euro im Wert. Neben dem Gewinn einer Soehnle Küchenwaage der Almondifone Serie, die Löffelwaage, die Cooling Bar und das Schneidrett. Schreiben Sie bis zum 14. Juni 2016 eine Mail mit dem Stichwort „Genio“ und Ihre Daten an: [reda.hoff@soehnle.de](mailto:reda.hoff@soehnle.de). Unter allen Teilnehmern ermittelt ein Zufallslos die 6 Gewinner. Weitere Informationen zu den Produkten gibt es unter [www.soehnle.de](http://www.soehnle.de)



Die Soehnle ist ein Produkt der Soehnle AG, Postfach 10 00 00, D-97082 Würzburg. Die Soehnle ist ein Produkt der Soehnle AG, Postfach 10 00 00, D-97082 Würzburg. Die Soehnle ist ein Produkt der Soehnle AG, Postfach 10 00 00, D-97082 Würzburg.

# Einfach nur Laufen

**Info's zum Abo gib's unter:**  
[www.aktiv-laufen.de](http://www.aktiv-laufen.de)  
Tel. 0221/95 74 27-0