

LECKER

Mutti

KOCHT AM BESTEN

HAUT REIN!

KABOOOOOM! KNUSPRIGER
BRATKARTOFFELSATAT MIT
ROASTBEEF, SPINAT & SPIEGELEI

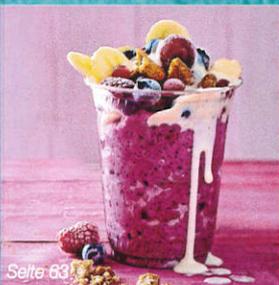
Seite 76

BOOM!



Küche mit Karacho

Turbo-Rezepte von Keksmilchreis bis Ravioli vom Blech



Seite 63



Trennkost
UND LIEBESKUMMER
IST GEGESSEN
Bolo-Lasagne,
Käsewaffeln oder
Banana-Split-Pie



PIZZA, BESSER ALS
VOM LIEFERSERVICE

REPORTAGE

Die Zukunft ist angerichtet

Über Milch ohne Kuh und Fleisch ohne Tier – bereit, zu probieren?

Porridgefans mit einem süßen Zahn sollten jetzt lieber nicht weiterlesen. Für alle anderen: Hier kommt herzhaftes Porridge mit Gemüsestückchen, Kürbiskernen und Tomatenchips. Für ca. 4,99 €/320 g über greenist.de



Wie, kein Alkohol? Das ist Bio-Ahornsirup! Kann man aber auch gut kippen – über Pancakes und Waffeln. Für 9,90 €/7200 ml über foodist.de



Die Guten ins Körbchen, oder wie war das noch gleich? Pommes packen wir auf jeden Fall in diese schicken Servierkörbe. Aber auch Snacks wie Chips, Nüsse, Salzstangen... Für je 9,95 € über lecker-laden.de

Ja, DUKKAHnnst orientalisch kochen: Einfach Fleisch- oder Reisgerichte mit dieser Gewürzmischung aus Sesam, Mandeln und Pistazien würzen. Für 5,49 €/60 g über dielandfrau.com



Quizfrage: Was schmeckt besser als handgemachte Schokolade? Na, handgemachte Schokolade mit Pralinenfüllung! Als Dankeschön fürs Mitraten zeigen wir unsere Canache-Favoriten. Ab 7,20 €/100 g über goldhelm-schokolade.de



Kann man nicht mit selbst gemachter Veggie-Bolo oder homemade Chili sin Carne vergleichen. Kommt halt aus der Tüte – dafür schmeckt's aber richtig gut. Perfekt, wenn es schnell gehen muss. Je ca. 2 €, im gut sortierten Supermarkt oder über ultrafrisch.de



KAUFST DU MIR DAS, mutti?

Die Redaktion hat fleißig geknabbert, gelöffelt, geschlürft, geknuspert und getestet, um für euch das beste Zeug überhaupt zu finden. Diese Sachen sollten auf eurer „Haben wollen“-Liste ganz oben stehen

Das hier ist die knackige Knabberform des spanischen Brandteiggebäcks. Pro-Tipp: Zerbröseln und Cornflakes damit pimpen. Für 1,09 €/70 g über worldofsweets.de



Die da, die da, die da oder die da? Ob Thomas D von den Fantastischen Vier das wohl immer summt, wenn er sich überlegt, welche Energiekugel seiner veganen Bio-Marke Nature Tom er als Nächstes vernascht? Keine Ahnung – aber: Wir stehen drauf! Für ca. 2,20 €/70 g, im Reformhaus



Yippie-yippie-yeah, Krawall und Yummieyummie! Sorry, unsere Geschmacksnerven feiern grad 'ne Party. Knisterzucker mit Bacongeschmack geht halt gut ab. Probier ihn als Topping für Cupcakes oder pur. Für 4,49 €/100 g über memorysweets.com



Hach, wenn es doch nur einen Kaffee gäbe, der die Zähne nicht verfärbt würde... Gib't doch: „Clr Cff“. In einem streng geheimen Vorgang wird ihm die Farbe entzogen. Vom Geschmack her vergleichbar mit Cold-Brew-Coffee. 4er-Pack, für 18,99 € über amazon.de



Diese Pasta mit sizilianischer Zitrone haben wir für euch aufgegabelt – zusammen mit grünem Pesto. Schmeckt maximal lecker und ist in 2-3 Minuten fertig. Für ca. 4 €/250 g im gut sortierten Bio-Supermarkt

