

DAS LIFESTYLE-FRAUENMAGAZIN

1€

Laviva

www.laviva.com

ÜBERNACHTEN
MAL ANDERS
**Von Hausboot
bis Flusskran**

VERGISS
MEIN NICHT
*Pflege für Schultern,
Dekolleté und Rücken*

DIE LIEBEN
NACHBARN
**Wenn Fremde
zu Freunden
werden**

ITALIENISCH KOCHEN

**FANTASTICO! Tarte mit Lachs und Feta, Safranrisotto, Maisküchlein
mit Speck und Avocadosalsa und ein Dessert zum Niederknien**

AUF DIE
SCHNELLE
*Neue gesunde
Fertiggerichte*

SOFORT HIER EINLÖSBAR
COUPONS
IM WERT
VON ÜBER **60€**

WELTKLASSE
**So stylen Sie
den neuen
Ethno-Mix**

April 2018, 1,00€





AUS DEM KÜHLREGAL

Frische Tortellini

Kochen, in Butter schwenken, etwas Basilikum und Parmesan darübergeben, fertig! Ein paar geviertelte Tomaten zusätzlich erhöhen den Frischefaktor. Tipp: Die „Tortellini Ricotta & Spinaci“ von Rana, 250 g, ca. 3 Euro. Oder die frischen Tortellini von Barilla, z. B. „Pomodoro e Mozzarella“, 250 g, ca. 3 Euro. Fertig in 8 – 10 Minuten.

Frische Suppen

Erwärmen, noch einen Klacks Crème fraîche dazugeben – das schmeckt wie selbst gekocht! Tipp: „Frische Bio Kürbis Kokos Suppe“ von Küchenbrüder, 450 ml, ca. 3 Euro. Fertig in 5 – 7 Minuten.

Ofen-Süßkartoffeln

Einfach in den Ofen schieben, Füße hochlegen, fertig sind die leckeren „Süßkartoffel Baked Potatoes mit Kräuterquark“ von Popp, 450 g, ca. 2,80 Euro. Fertig in ca. 20 Minuten.



AUS DEM TIEFKÜHLER

Gemüse aus der Pfanne

Kurz das Essen im Wok rühren und schon mal in leckeren Düften schwelgen! Unsere Favoriten: Die „Gemüse Pfanne Curry Kokos“ von Frosta – da liegt ein Hauch Karibik in der Luft. 480 g kosten ca. 3 Euro. Oder der „Bulgur mit mediterranem Gemüse“ von iglo, 400 g kosten ca. 3 Euro. Fertig in 8 – 10 Minuten.

Fisch aus dem Ofen

Der dauert zwar ein bisschen länger (20 – 45 Minuten), aber währenddessen können Sie sich ja bereits entspannen oder den Tisch decken. Unser Favorit: „Schlemmerfilet Mediterran“ von Frosta mit Tomaten, Zucchini und gegrillten Auberginen. 360 g kosten ca. 3,50 Euro. Auch gut: Die neuen „Tapas Calamari Tomate pikant“ von Costa, die stilecht im Tonschälchen daherkommen. 220 g gibt's für ca. 6 Euro. Fertig in 30 Minuten.



AUS DER TÜTE

Suppen

Diese Tütensuppen kommen ohne Zusatzstoffe aus. Und neue Gefrierdryingstechnologien erhalten einen Großteil der Nährstoffe in den pulverisierten Gemüsen. Top: „Tomatensuppe Mit Rote Bete“ von Frau Ultrafrisch, einem Hamburger Start-up. Mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, fertig. Ca. 2 Euro, über ultrafrisch.de. Auch super: Die „Natürlich lecker! Kürbis Suppe“ von Knorr, ca. 1,60 Euro. Jeweils fertig in ca. 8 Minuten.

Beilagen und Gerichte

Die Komposition aus vorgegarten, fein gewürzten Getreiden und Hülsenfrüchten muss für nur 60 Sekunden in die Mikrowelle, dann einfach einen Klacks Joghurt drüber. Der Favorit: „Borlottibohnen mit Dinkel und Minze“ des englischen Herstellers I AM SUPERFOOD. Die Tüte (258 g) kostet ca. 2,80 Euro, über foodist.de □

SimplyV

ÜBERRASCHEND ANDERS!

Veganer Genuss ohne Kompromisse!

Simply V bietet Dir eine ganz neue Art von Genuss: rein pflanzliche Käse-Alternativen, die fantastisch schmecken und wie normaler Käse verwendet werden können. Wir machen keine Kompromisse. Überzeuge Dich selbst!

Rein pflanzlich, mit Mandeln.

www.simply-v.de

