

ECO-TRENDS * BEAUTY * FASHION * FREIZEIT
UMWELT * ERNÄHRUNG * BALANCE * REISE

Großstadtradler on the Road!



green

LIFESTYLE

DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

NR. 2/2019 APRIL / MAI / JUNI 2019



Be eco-fair!

SCHICKE SOMMERKLEIDER
& STYLISCHE BADEMODE



Pflanzenliebe

IDEEN FÜR BALKON & GARTEN



Genussmomente

KNACKIGE SALATE & ZERO WASTE COOKING

Raus in die Natur

CAMPEN, PICKNICK, BADESEEN & CO.

+ HAUTPFLEGE FÜRS SONNENBAD



**Hurra,
der Frühling ist da!**

EINFACH NACHHALTIG LEBEN

GREEN-LIFESTYLE-MAGAZIN.DE



FRAU ULTRAFRISCH

Linsen Mango Curry

Mit 20 Prozent Eiweiß ist dieses Curry ein echtes veganes Ultrafood, das mit Linsen, Hanfsamen, Kokos, buntem Gemüse und Mango-Stückchen eine bunte Komposition ergibt. Leider sind nach den erforderlichen vier Minuten Quellzeit nicht alle Linsen weich.

Mega-Pluspunkt von mir: Optimal, wenn es mal schnell gehen muss oder man keine Lust auf Kochen hat.

Zutaten: Linsen 54,4 %, Kokosmilchpulver 14,6 % (Kokosnusspaste, Kokosmilch, Kokosnussmehl), Karotten 4,8 %, Zwiebel, Tomatenflocken 4,8 %, Mango-Stücke 4,8 %, Cashew-Kerne 2,9 %, Hanfsamen 2,9 %, Meersalz, Gewürze 1,4 % (Kardamom, Ingwer 0,3 %, Zimt, Zitronengras, Grüner Pfeffer, Lorbeer, Dill, Rosmarin, Thymian, Curcuma, Lemon Myrtle, Kreuzkümmel, Senf schwarz, Paprika edelsüß, Paprika scharf), Kokosblütenzucker, Kurkuma, Verdickungsmittel: Guarkern-Mehl
364 Kalorien / 100 g (davon 13,1 g Fett, 11,1 g Zucker, 2,5 g Salz)
62 g / 2,69* Euro

THE RAINFOREST COMPANY

Açaí Bowl Mango

Damit erwartet einen ein fantastisch leichtes und vor allem fruchtiges Geschmackserlebnis – herrlich für alle, die Obst in jeglicher Form lieben. Die Portion ist reichlich und sättigt garantiert für eine Weile. Erwähnenswert ist zudem, dass die Verpackung aus recyceltem Kunststoff besteht.

Mega-Pluspunkt von mir: Es werden nur nachhaltig kultivierte Regenwaldfrüchte verwendet und fünf Cent pro verkaufter Packung gehen an die Wiederaufforstung und den Erhalt des Regenwaldes.

Zutaten Früchtepüree: Açaí-Püree 46 %, Mango-Püree 30 %, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Bananenpüree, Agavendicksaft, Zitronensaft, Acerolapulver

Zutaten Granola 7 %: Dinkelflocken, Kokosnusschips, Walnüsse gebrochen, Maulbeeren, Zimt
88 Kalorien / 100 g (davon 4,4 g Fett, 7,8 g Zucker, 0,01 g Salz)
270 g / 4,99* Euro

NABIO

Veggie Bowl Bohnen Texmex

Der Bohnensalat mit Dinkel ist eine feine Sache für unterwegs oder den kleinen Hunger zwischendurch. Man muss nichts aufwärmen und mit dem mitgelieferten kleinen Holzlöffel, der aber leider etwas zu kurz geraten ist, kann es gleich losgehen. À la Chili ist die Bowl lecker gewürzt und kommt mit einer leichten Schärfe daher. Die wiederum könnte sensiblen Zungen zu viel sein.

Mega-Pluspunkt von mir: Kein Plastik! Stattdessen ist die Ausstattung (Karton, Glas, Blechdeckel, Holzlöffel) komplett recycelbar.

Zutaten: Wasser, Tomatenmark 11 %, Bohnen schwarz 10 %, Dinkel 9 %, Kidneybohnen 9 %, Karotten 8 %, Mais 8 %, Zwiebeln 5 %, Paprika rot 5 %, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser) 4 %, Kürbiskerne 3 %, Pastinake, Apfelsaftkonzentrat, Apfelessig, Meersalz, Agavendicksaft, Knoblauch, Zitronensaftkonzentrat, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Koriander, Chili, Ingwer, Bockshornklee, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronengras
114 Kalorien / 100 g (davon 2,7 g Fett, 4,2 g Zucker, 1,2 g Salz)
235 g / 3,49* Euro

Für andere Geschmäcker gibt es außerdem Kichererbse Mango sowie Linse Gemüse.