

WILEY-VERLAG GROUP
**BEST
SELLER**

tina

Nr. 18 24. April 2019
Deutschland 1,59 €
Österreich 1,90 €
Schweiz CHF 3,20

B/LUX € 1,90 • NL € 2,10
• GR/Kan. € 2,90 • FR/SI/SK € 2,40
• IT/ES/PT (cont.) € 2,30
• HU PL 720 • CZ, Kc. 83



**Länger
leben
mit Magnesium**
Die richtige Dosis
für Frauen

40+
S. 52

**UNSERE BESTE
ENTSCHEIDUNG**
„Wir sind
ausgewandert“
S. 70

Himmelisch!



**Saftig-süße
Himbeer Kuchen**
S. 32

Wenn der Kreislauf schlappmacht
**SOS-Tipps gegen
Frühjahrs-Schwindel**
S. 50

EXKLUSIV
Maria von Welser über ihren Gehirntumor:
„Ich weiß, ich schaffe das“ S. 10

Perfekt zum
**INTERVALL-
FASTEN**

Unsere schönste Mahlzeit

**3 Kilo weg
mit dem Super-Abendbrot**
S. 60

CHRISTINA RICHON

**Frische
Frühlings-
Küche**
S. 28



**MODE-
SPEZIAL**



S. 14



S. 18

**Schmeichel-Schnitte &
Gute-Laune-Farben**



ONE
OVEN
WONDER
by Christina
Richens

Entdeckt von
tina-Köchen
Christina Richens

„MEIN NEUER KÜCHEN-LIEBLING“

Mit dieser schicken Auflaufform (ca. 32 x 21 x 6 cm) erleben Sie zwei „Wunder aus dem Ofen“ in einem: Ist das Gericht erst mal gegessen, wartet statt gähnender Leere ein maritimes Motiv. Maisons du Monde, ca. 27 €. Sie wollen das One Oven Wonder ausprobieren und haben die letzte Ausgabe verpasst? Schreiben Sie an oneovenwonder@tina.de



Tuffs auf Vorrat

Kleine Sahnemengen lassen sich nur schwer steif schlagen. Die Lösung: geschlagene Sahne mit einem Spritzbeutel zu Tuffs auf Backpapier spritzen und bis zum Gebrauch einfrieren.

DIE ZITRONE MACHT'S!

Bei dem neuen „Zitrone-Buttermilch Dressing Leicht“ von Kühne ist der Name Programm: fruchtig, cremig und mit rund 40% weniger Fett als in anderen Salatsoßen. 250 ml ca. 1,20 €



Knusper- Spargel

Außen kross und innen saftig – so haben Sie die weißen Stangen garantiert noch nicht probiert. **FÜR 4 PERSONEN 1 Ei (Größe M) und 50 ml Mineralwasser** verquirlen. **100 g Mehl** und **1 Prise Salz** unterrühren. **25 g Speisestärke** und **80 ml Mineralwasser** glatt rühren und unterrühren. **20 Stangen weißen Spargel** schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in **Salzwasser** ca. 8 Minuten garen. Abgießen, in **Eiswasser** abschrecken, auf **Küchenpapier** abtropfen lassen. **Öl** zum **Frittieren** erhitzen. Spargelstangen portionsweise in **Mehl** zum **Panieren** wenden, überschüssiges



Mehl abklopfen. Dann die Stangen durch den **Teig** ziehen, in das heiße **Frittieröl** geben und darin **3–4 Minuten** goldbraun backen. Gebackenen **Spargel** auf **Küchenpapier** abtropfen lassen und mit **Salz** würzen. Spargel zusammen mit **Sauce hollandaise** und **Schnittlauchröllchen** servieren.



*Unser Tipp:
Krönen Sie das
Mahl mit ein paar
Schokohäbelen*

Beeriger Start in den Tag

Das neue „Köln Beerriges Hafer-Porridge“ versüßt Ihnen das Frühstück mit **12% gefriergetrockneten Beeren** und **ohne Rosinen**. Mit **Milch** zubereitet schmeckt's **extracremig!** Ab sofort, **375 g** für **ca. 3 €**



SCHNELL WAS GESUNDES

Uns kommt nur in die Tüte, was auch bei Ihnen im Kochtopf landen würde: Alle Fertiggerichte von **Frau Ultrafrisch** enthalten **nur regionale Zutaten** und sind in **2–4 Minuten** zubereitet. „**Süßkartoffel Couscous mit Zitronengras**“, ca. **3 €**, und „**Tomatensuppe mit Rote Beete**“, ca. **2 €**, z. B. bei **Rewe**



Bunt, bunt, bunt sind alle meine Farben ...

Mangold gibt es in Nuancen von Gelb bis Rot. Sie schmecken zwar alle gleich, bringen aber ein Plus an Farbe und damit auch an gesunden Nährstoffen auf den Teller.

Blätter und **Stiele** sollten Sie am besten **nacheinander** zubereiten: Die **Blätter** sind viel **schneller** gar und können zum **Schluss** untergehoben werden

