

CHEFKOCH

NEU!

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 19 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

SOMMER-SPEZIAL



Muh, Brotsalat
mit Rucola und Melone



**KÖSTLICHE IDEEN IN
30 MINUTEN FERTIG**

Schnelle Lieblinge



ERBSEN-MINZ-SUPPE

Leicht & so lecker

- ☀ Erfrischende Sorbets
- ☀ Bikini-Express! Mit 3-Tage-Abnehmplan
- ☀ Tapas, Paella, Tortilla: Kochen wie im Urlaub
- ☀ Von Tarte bis Törtchen



GENIALE GRILLSPIESSE

PASTA ZUM VERLIEBEN



TRAUMHAFTE KUCHEN

EXTRA-HEFT 3/2019
DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,60 €
SCHWEIZ 8,50 SFR
BENELUX 5,70 €

4 198820190490801 03

SNACK & WEG

Ob beim Festival, im Büro oder auf der Fahrradtour: Diese Snacks helfen aus dem Hungertief und passen in jede Tasche. Plus: Gewinnspiel

FRAU ULTRAFRISCH

Markiger Name, klare Botschaft: Essen soll extrafrisch und supergesund sein, auch unterwegs. Also steckt Natur in den Portionen to go: ob Frühstücks-Bowl, Lunchpaket oder Smoothie-Snacks (als Knusperkeks).
Ab 1,99 Euro, ultrafrisch.de



Hier gibt's was zu gewinnen!

HEINZ FEIERT GEBURTSTAG

Heinz feiert 150-jähriges Jubiläum! Aus diesem Anlass gibt es eine Jubiläums-Edition des Heinz Tomato Ketchup in der 750-ml-Glasflasche in drei nostalgischen Designs (links).

Die hübschen Retro-Flaschen können Sie hier gewinnen. Zum poppig-edlen Set im Wert von über 300 Euro gehören außerdem:

- sechs exklusiv designte Teller
- das 30-teilige Besteck-Set „Louis“ von Villeroy & Boch (links).

Mehr Infos: 150-jahre-heinz.com

SO GEWINNEN SIE

Um eines der drei Sets zu ergattern, senden Sie eine E-Mail mit Adresse und Telefonnummer unter dem Betreff „Ketchup“ an unsere Mail: chefkoch-verlosung@guj.de

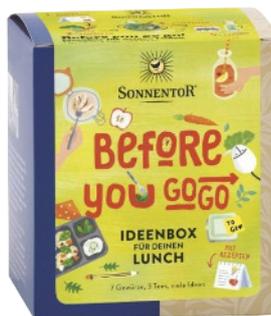
Teilnahmebedingungen

Einsendeschluss ist der 15.08.2019. Teilnehmen kann jeder über 18 Jahren. Ausgenommen sind Mitarbeiter des Verlags Gruner + Jahr und deren Angehörige. Die Adressen der Gewinner werden an den Gewinnspielpartner übermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BÄLLE-BAD

Fast wie selbst gemacht – die „Mühlen Frikadellen“ sind ein herzhafter Low-Carb-Snack für Büro oder Picknick – ob klassisch mit Fleisch oder in der überraschend köstlichen Veggie-Variante.
165 g, 1,99 Euro, ruegenwalder.de

Plus: sonnige Aufkleber für die Brotbox



WUNDERTÜTE

Die perfekte Vorbereitung für ein tolles Auswärtsmahl liefert diese Ideenbox mit kreativen Meal-Prep-Rezepten, Gewürzen dafür und begleitenden Teemischungen. On top kommen noch Entspannungsübungen. Lassen Sie sich überraschen! „Before you go“-Box, 5,99 Euro, sonnentor.com

Sieben Sorten und eine besser als die andere

SPORTLICH

Schlechtes Gewissen war gestern. Die leckeren „Barebells“-Proteinriegel im American Diner Style kommen ohne Zuckergesetz aus.
20 g, 2,49 Euro, barebells.com

