

04

ENTSPANNTER VORRAT VON A BIS Z

*Pflegeleichte Zutaten von Antipasti im Glas bis Zwiebeln,
die sich (fast) ewig halten – perfekt für die spontane Feierabendküche!*

10

**QUICKIES AUS DEM VORRAT -
OHNE EINKAUFSSTRESS**

*Erst kurz nach Ladenschluss aus dem Büro gewankt?
Oder einfach zu k.o., um noch durch den Supermarkt zu sausen? Schnelle Rezepte
mit Zutaten aus dem Vorrat sind die perfekte und leckere Lösung!*

40

OHNE-KOCHEN-REZEPTE - GANZ EASY

*Wer sagt, dass man den Herd einschalten muss für ein yummy Abendessen?
Wir nicht! Bei unseren Ohne-Kochen-Rezepten
sind sogar Suppe, Burger und Pizza dabei. MAGIC!*

RATZFATZ-SOULFOOD NACH EINEM MIESEN TAG

*Seelentröster von Auberginen-Gulasch über Rumpsteak mit
Chimichurri bis Makkaroni Caprese – zum Relaxen, Abschalten,
Verwöhnen: Genieße ihn, den Feierabend!*

GESUND UND SCHNELL – UND RICHTIG LECKER

*Es gibt so Arbeitstage, da stopft man vor lauter Stress alles Mögliche
in sich hinein: Frust und Ärger, Pommes und Schokolade, Cola und Kaffee...
Der Ausgleich kommt abends mit Vitamin- und Wohlfühl-Boostern!*
