

So vielseitig wie ich!

Lea

• 1,45 € Österreich • 2,30 CHF Schweiz
• BeNeLux 1,60 € • Italien 1,80 € • Frankr. 1,80 €
• Dänemark 18,00 DKK • Spanien 1,80 € • Kan. Inseln 2,00 €
• Ungarn Ft 620 • Griechenland 2,10 € • Portugal (cont.) 1,90 €
• Slowenien 1,70 € • Slowakei 1,95 €

Fallen Sie nicht darauf herein!

Die 10 größten
Lebensmittel-
Lügen S. 14-15

Lebensmittel-
Rezepte

neue
Mittel-Rezepte S. 54-57

Bienenstich
4x anders S. 66-69

IZIN Mein Busen und ich
Ist er sinnlich, straff und – gesund! S. 40-41

pa Monica

(45): „Mein Vater ist jetzt eine Frau“ S. 72-73

und Andreas (beide 42) standen
kurz vor der Scheidung:

Die Trennung hat
ihre wahre Liebe gerettet! S. 24-25

So grün, so nah!
Die schönsten
Radwege S. 46-49

F. X. Mayr:
Die berühmte Basen-Diät

Weniger Kilos = mehr Energie!

Lecker essen, abnehmen
und fit werden S. 30-31

ine Küche,
in Reich



Tolle Ideen zum Kochen,
Genießen & Wohlfühlen S. 32-35

Von lässig bis feminin
Die neuen Kleider



23 TIPPS für den
Berufs-Alltag

BEAUTY Hallo wach!
Nie mehr müde



TRICK
17



Knoblauchzehen clever entschärfen

Ob im Ganzen, gehackt oder gerieben – die würzigen Zehen können beißend scharf schmecken. Küchenprofis legen sie darum 10 Min. in Zitronensaft ein. Dessen Säure baut ihren Aromastoff Allicin in mildere Varianten um.



Chilischoten nach dem Anschneiden lagern

Manche Schoten sind so feurig, dass man nur winzige Mengen braucht. Und wohin mit den Resten? Im feuchten Tuch halten sie sich im Kühlschrank 7 Tage. In Salzwasser (1 EL auf 250 ml) gelegt, bleiben sie wochenlang würzig.

DAS TRENDBROT ohne Gluten Kennen Sie schon „Cloud Bread“?



Mit Bulette, Salat, Gemüse und Soßen wird daraus ein Cloud Burger

Kein Kleber-Eiweiß! Keine Kohlenhydrate! Das neue Trend-Brot ist eine Kostprobe wert. Nicht nur, weil es gesund ist, sondern weil es richtig gut schmeckt und himmlisch luftig ist. Daher auch sein Name: Der bedeutet auf Deutsch „Wolkenbrot“. Und so einfach wird es gemacht:

Zutaten für 6-8 kleine Fladenbrote:

- 3 Eier ■ 3 EL zimmerwarmer Frischkäse
- 1 EL Honig ■ 1/4 TL Backpulver

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen (Elektro: 150 Grad/Umluft: 130 Grad). Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen, Eigelbe mit Frischkäse und Honig verquirlen. Backpulver zum Eiweiß geben und steif schlagen. Den Eischnee glatt unter die Eigelbcreme ziehen. Die Masse in dicken Tupfen auf dem Blech verteilen, evtl. Rosmarin, Kümmel oder Sesam aufstreuen und 15 Min. backen. Pur oder nach Wunsch belegt servieren.

„Nach einem trefflichen Essen ist man geneigt, allen zu verzeihen, sogar den eigenen Verwandten.“

– Oscar Wilde (irischer Schriftsteller, 1854-1900) –



NEU & lecker

Für Sie getestet: Die Produkt-Liebhaber der Woche

IN KNABBERLAUNE

Typisch britische Chips, extrakross und gut gewürzt.

150-g-Tüte ca. 3 Euro. John & John



SCHOKO-SPASS

Großes Kino für Popcorn: Mit einer Karamell-Schokoladenglasur schmeckt es doppelt so lecker.

125 g ca. 2 Euro. Edeka



SCHNELLE LIEBLINGSESSEN

Wenn's fix gehen muss: leckere, gesunde Fertiggerichte für die Mikrowelle. Von veggie bis süß.

Heat & eat ab 1 Euro. Penny



Erbsen, Bohnen, Linsen ... Wann ist was gar?

Die Guten ins Töpfchen: So werden Hülsenfrüchte – ob frisch oder getrocknet – vorsortiert. Dann kommt Waschen, Putzen, evtl. Schnippeln. Frischware darf dann gleich ins kochende Wasser, Getrocknetes muss über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen.

Weil dabei blähende Kohlenhydrate ausgeschwemmt werden (Einweichwasser nie zum Kochen nehmen), wird das Gemüse bekömmlicher. Kümmel, Bohnenkraut oder Majoran als Gewürz tragen auch dazu bei. **Salz im Kochwasser macht Hülsenfrüchte schneller weich. Säure bremst dagegen ihren Garprozess.**

HÜLSENFRÜCHTE

GARZEIT

Grüne Bohnen (frisch)	5-10 Minuten
Weißer Bohnen (Dose)	5-6 Minuten
Weißer Bohnen (getrocknet)	50-60 Minuten
Erbsen (getrocknet)	60-90 Minuten
Kichererbsen (getrocknet)	2 Std.
Braune Linsen (getrocknet)	ca. 45 Minuten
Rote Linsen (getrocknet)	8-10 Minuten
Schwarze Linsen (getr.)	20-30 Minuten

