

# Foodie

❄️ ❄️ ❄️  
**Frohes Fest!**  
**40** Rezepte  
 ohne Stress  
 Leckere  
 Geschenke aus  
 der Küche

ESSEN, TRINKEN, AUSGEHEN

Neu eröffnet!  
 Die besten  
**40**  
 Szenelokale  
 in Deutschland  
 &  
 Insider-Tipps  
 Dresden

Step-by-Step erklärt:  
**Meine erste  
Weihnachtsgans**

Alle an einen Tisch:  
**Köstliche  
Braten**

Wenig Aufwand,  
viel Geschmack:

# Plätzchen für eure Festtage

Widerstand  
zwecklos:  
Engelsaugen, Kipferl,  
Mandelsterne

**Wunderbare Klassiker:** Roastbeef, Trüffelpasta, Schoko-Pudding



Diese drei jungen Start-ups schmecken uns besonders gut: gesunde Pralinen, eine Mühle für Nussmuss und Gin, der fast zu schade ist zum Mixen. Perfekt für die Festtage!

Mit  
Gold  
zum  
Fest

## SÜSSE KUNST GANZ NATÜRLICH

Feinarbeit:  
Anna Gliemer legt  
bei ihren edlen  
Kreationen,  
die ohne Milch,  
Mehl und Zucker  
auskommen,  
selbst Hand an

„Monsieur Chocolat“-Pralinen  
mit natürlicher Schokolade,  
Datteln – und etwas Glamour

# ERFOLG MIT GENUSS

TEXT: SABINE MICHAELIS

**R**awnies, raw food brownies, sind Annas Erfindung. Die kleinen Kuchenpralinen sind nur mit frischen Datteln gesüßt und ohne Mehl, Eier und Milch produziert – alles vegan und biozertifiziert. Anna Gliemer (29) hat 2015 „gleem“ in Hamburg gegründet, Deutschlands erste „Natur-Pâtisserie“. Aus dem Marketing kommend, machte sie ihren Wunsch nach gesünderer, naturbelassener Ernährung zum Geschäftsmodell. Sie orientiert sich dabei an dem Paleo-Prinzip, und das hat nur indirekt etwas mit der Steinzeit zu tun. Auf heute übertragen, bedeutet es, dass alles in möglichst unverarbeitetem Zustand verwendet wird: Süße liefern Datteln und Hamburger Bienen mit ihrem Honig, Kakao wird nicht geröstet, nur gewalzt. Kein Lebensmittel wird wärmer als bei 38 Grad

verarbeitet, so bleiben alle guten Inhaltsstoffe erhalten.

Anna arbeitet mit kleinsten Biobetrieben in Deutschland sowie auf Bali und in Peru zusammen, die ihre Vorstellungen umsetzen können. Die Dattelmasse und die rohe Kakaomasse importiert sie direkt. So schmecken ihre Produkte auch ganz anders als Industrieware, sehen schön aus und sind auch noch schlicht-elegant verpackt.

Die Praline „Monsieur Chocolat“ mit dem Goldtupfen (Foto oben) gehört zu den Bestsellern. Die Pralinen erhält man in erster Linie über den Onlineshop. Der hohe Qualitätsanspruch hat auch seinen Preis: Eine Schachtel mit neun Pralinen kostet ab 13 Euro, Einzelpralinen gibt es ab 2,50 Euro. Viele Auf-

träge erhält „gleem“ für Feiern, Jubiläen und Hochzeiten. Anna Gliemer kommt aber auch für Workshops nach Hause – etwa für einen Junggesellenabschied.

Der Adventskalender für die Vorweihnachtszeit ist immer schnell ausverkauft. Wer Lust hat, auch mal selbst Hand anzulegen und eigene Rawnies zu kreieren, der kann die Zutaten bei Anna bestellen oder sich für einen ihrer Kurse anmelden.

Ihre Produkte gibt es in Hamburg im Restaurant „Hobenköök“ oder in der „Maya Kaffeerösterei“. Mit weiteren Vertriebspartnern ist sie in Verhandlung. Also, Augen offen halten.

➔ [gleem.de](http://gleem.de)