

meine
Familie &
Ich

Heft 2/2024
Deutschland € 3,90

Kartoffeln

PREISWERT, WÜRZIG, KREATIV!

Mit neuen Rezepten
ins neue Jahr

Schwedische
Rahmkartoffeln
mit Köttbullar
Rezept S. 17

**VITAMINKÜCHE
MIT ANANAS**
Süß und pikant

**SCHNELLER
TELLER**
Puszta-Topf, Jäger-
pfanne und mehr

Leicht gemacht!

INDISCH KOCHEN
Von Chicken-Tikka
bis Linsen-Dal

KUCHEN FÜR KIDS

Einfach, aber eindrucksvoll. Schmetterlingskuchen
oder Feuerwehr-Cake lassen Kinderaugen strahlen

GELING
Alle Rezepte
neu entwickelt
GARANTIE

News aus der GETRÄNKESZENE

Laufend erscheinen neue, oft innovative, Produkte im Handel. Wir zeigen, was zu Jahresbeginn im Getränkeregale Spannedes auf Sie wartet



Gut gemischt. ist halb gemixt

Nie wieder das falsche Mischverhältnis! Mit der Cocktailmischung „**Classic Mojito Mixer**“ gelingt der Drink garantiert: Nur die passende Spirituose dazugeben, shaken und servieren (Fever-Tree, 0,5 l um 4,50 €).



Erfrischung mit gutem Gewissen

Die Energydrinks in den Geschmacksrichtungen „**Original**“, „**Ginger**“ und „**Yuzu**“ (s. Info S. 26) kommen ganz ohne Zucker oder Süßstoffe aus. Die Grundlage bildet eine Mischung aus Grüntee und geröstetem Reis. Versetzt mit Kohlensäure entsteht ein ganz besonderes Aroma (Kaisu, 6 x 0,33 l um 21 €, Bezug z.B. über drinkkaisu.com).



Wie Sirup. nur anders

Mit dem Superfruit-Sirup „**Zen-Like Blueberry**“ aus Früchten, Vitaminen und Mineralstoffen im

Nu seinen eigenen Softdrink selber mischen. Enthält kaum Zucker und Kalorien (Funq, 0,5 l um 8 €, bei Rossmann).



Tschüss Teebeutel!

Schnell und einfach leckeren Tee zubereiten – mit den „**TeaBlobs**“ geht das ohne Sieb oder Beutel. Fein gemahlener Biotee wird zu praktischen Pellets gepresst. Zur Zubereitung nur einen TeaBlob in eine Tasse heißes Wasser geben, umrühren und genießen. Probieren Sie „**Green Mango**“ und weitere Sorten (TeaBlobs, 20 Stk. um 6 €).



Alkoholfrei feiern

Die erfrischende Sekt-Alternative „**GUUBII**“ verspricht vollmundigen Genuss ohne Promille. Entalkoholisierter Riesling, ein Hauch Kräuter-Rotweinessig sowie Holunder und Zitrone – ein Aperitif für alle! (Guubii, 0,75 l um 14 €, in gut sortierten Getränkemärkten oder online auf www.guubii.de).