

# Knackfrisch über die Feiertage

Für Weihnachten stehen wieder Großeinkäufe an. Wir wissen, mit welchen Tricks Käse, Kräuter und Co. doppelt so lang halten



**Plastik-Schutz**  
Ananas in Frischhaltefolie wickeln und mit der Gabel ein paar Atmungslöcher ins Plastik stechen.



**Gut verpackt**  
Basilikum waschen, in Küchenpapier rollen und zum Schutz in eine geöffnete Plastiktüte stecken.



**Grünzeug weg**  
Den Möhren entzieht das Kraut Nährstoffe, und sie werden bitter. Also über der Wurzel abschneiden.



**Käse im Geschirrhandtuch**  
So hält sich Hartkäse: Handtuch mit Wassersprüher befeuchten und Käse darin einwickeln.



**Der Nudel-Trick**  
Aufschnitt hält am längsten in einer Frischebox. Die Nudeln saugen das Kondenswasser auf.



**Trocken und luftig**  
Gebäck sofort in einer Weißblechdose verstauen und Butterbrot-Papier dazwischenlegen.

## Für sie entdeckt

### Genuss hoch 2

Diesen Winter helfen uns gleich zwei neue Sorten Direktsaft von hohes C, unser Immunsystem zu stärken: „Weißer Multi“ mit weißer Guave, weißer Grapefruit und Banane sowie „Apfel-Himbeere-Granatapfel“ gibt es ab sofort für ca. 2,90 € pro 1-Liter-Flasche.



### Gesunder Snack

Popcorn enthält viele Ballaststoffe und Antioxidantien. Damit es aber nicht zur Kalorienfalle wird, lieber selbst machen und Butter und Zucker sparsam einsetzen. Toll dafür: Popcornmaker von Leonardo, ca. 20 €



### Low-Carb-Pizza

Die hat einiges zu bieten: glutenfrei, vegan, ohne Zusatzstoffe und kohlenhydratarm – „Lizza“ ist der erste Pizzateig aus Lein- und Chia-Samen. 180-g-Packung ca. 2,80 €



**JULIA FISCHER (28)** ist Ökotrophologin und unsere tina-Ernährungs-Fachfrau. Sie kennt sich aus in Sachen gesundes Essen und Diäten. Und in der Küche zu werkeln macht ihr Riesenspaß. Aber ebenso gern beantwortet sie hier all Ihre Fragen.

## Wir backen uns schlank!

**Tausche Butter gegen Quark**  
Ein klassischer Hefe- oder Rührteig lässt sich ganz einfach fettarm zubereiten: die Hälfte der Butter durch fettarmen Quark ersetzen. Schmeckt auch noch schön frisch!

**Tausche Sahne gegen Kondensmilch**  
Mit Schlagsahne angerührte Teige haben es ganz schön in sich. Aber keine Sorge, der hohe Fettgehalt (30 Prozent) lässt sich ganz ohne Geschmacksverlust deutlich reduzieren. Verwenden Sie doch einfach Kondensmilch. Die hat gerade mal vier Prozent Fett, und Kuchen sowie Plätzchen werden damit genauso locker und lecker.

### Tausche Eier gegen Fruchtmus

Ein typischer Rührkuchen enthält eine ganze Menge Eier. Dem kann man leicht entgegen, wenn man ca. 2 Eier durch leckeres Fruchtmus oder eine zerdrückte Banane ersetzt. Die Formel dafür lautet: 2 EL Mus oder 60 g Obst gegen 1 Ei tauschen.

### Tausche Schokolade gegen Kakao

Auch als Riesen-Schokoladenfan brauchen Sie auf nichts zu verzichten. Rühren Sie Ihre dunklen Teige einfach mit ungezuckertem Kakaopulver an. Denn so können Sie auf geschmolzene Vollmilch-Schokolade oder fetthaltige Kuvertüren verzichten. Und das schmeckt mindestens genauso gut!



Weniger Kalorien bedeutet nicht weniger Genuss!