

COOL COOLER CASSIS

Alles über die gesunde Superbeere aus der Heimat. Außerdem: feines Cold Brew, veganes Jackfrucht-Curry & Co. – alles so lecker und fix zubereitet, dass es ruhig täglich zum Einsatz kommen kann

Im August ist diese heimische Beere unser Superfood

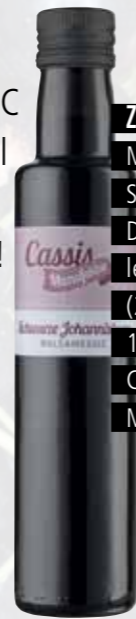


SUPERFOOD: SCHWARZE JOHANNISBEERE

Die dunkle Beere strotzt nur so vor supergesunden Inhaltsstoffen. So sehr, dass sie im Hinblick auf den Pflanzenfarbstoff Anthocyan sogar die von Südamerika importierte Açaï überholt. Der sekundäre Pflanzenstoff soll zum Beispiel das Risiko für manche Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Außerdem enthalten rund 100 Gramm Schwarze Johannisbeeren ganze 175 Milligramm Vitamin C und damit dreimal so viel wie Zitrone, Orange & Co. Das hört sich gut an!

Zum Aufpeppen

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer: Dressing für leckere Salate (250 ml um 12 Euro, von Cassis Manufaktur)



Zum Snacken

Gesunde Cookies mit der Superfrucht, Honig, Leinsamen, Kürbiskernen & Co. (80 g um 5 Euro, von The Beginnings)



Zum Naschen

Super: Bei der Produktion wird nur „unschönes“ Obst und Gemüse verarbeitet (40 g um 3 Euro, von Dörrwerk)



Zum Belegen

Knabbern oder Dippen! Das aromatische Brot überzeugt beim Frühstück und Abendbrot (90 g um 4,50 Euro, von Simply Raw)



Zum Löffeln

Der Cashew-Joghurt ist herrlich cremig und mit Früchten ein perfektes Frühstück (300 g um 3 Euro, von Harvest Moon)

Zum Anbraten

Tipp: Mit frischem Gemüse knackig verfeinern. Lecker! (200 g um 4 Euro, von Lotao)



Zum Aufheizen

Ein Chili mit ganz viel Aroma, dafür aber ohne Fleisch – so gut! (62 g um 2 Euro, von Frau Ultrafrisch)



Zum Genießen

Der Kichererbseneintopf mit Paprika liefert orientalische Aromen – Soulfood aus dem Glas (550 g um 5 Euro, von Eden)



VON FRÜH BIS SPÄT ...

Zum Rollen

In diese gesunden Wraps aus Leinsamen darf alles gepackt werden, was schmeckt (6 x 90 g um 12 Euro, von Lizza)



Zum Erfrischen

So lecker ist kalter Kaffee! In dieser Limonade trifft Cold Brew auf Yuzu und Grapefruit (0,33 l um 2,50 Euro, von Melitta)



Zum Träumen

... von 1001 Nacht. Quinoa mit Sultaninen schmeckt wie frisch aus einer Tajine (210 g um 3 Euro, von Paul's Quinoa)



Fotos: Ingus Bajars, 1; iStockphoto, 1; Melitta, 1; PR, 10; iStockFood, 1