

## Macht uns **munter!**

Gegen **FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT** hilft nicht nur Koffein. Probieren Sie's mal hiermit



**SUCHTSTOFF**  
Anschlag auf die Geschmacksnerven: Erst prickeln die **ColaRebell Molotov-Bonbons** scharf-säuerlich auf der Zunge, dann kommt der Frische-Kick durch die Cola. **70g ca. 3€, colarebell.de**

## KAKAO STATT KAFFEE

Nur Kaffee macht wach? Falsch, mit der **Koawach-Trinkschokolade** geht's genauso gut. Das darin enthaltene Guarana ist sogar bekömmlicher und wirkt länger. Und die Kalorien? Werden ganz bewusst nicht gezählt! **120g ca. 5,50 €, koawach.de**



## SAY SQUEEZE

Sauer macht glücklich: Handentsafter **Leo** drückt auch den letzten Rest Zitrusensaft aus Zitrone und Limette – für einen erfrischenden Start in den Tag. **ca. 8€, berghoffworldwide.com**



## TEE-GLICH TRINKEN

Ein Aufguss aus Olivenblättern, grünem Hafer und Tee, Brennnessel sowie südamerikanischer Mate hilft über kleine Startschwierigkeiten hinweg. Bio-Kräutertee **Voller Schwung**. **15 Beutel ca. 3,80€, herbaria.de**



## PIMP MY PORRIDGE

Vitalkur **Paleo Frühauflieger** für Haferbrei oder Müsli: Der Mix aus Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille und Kakao bringt jede Schlafmütze optimal in die morgendliche Umlaufbahn. **50g 6,50€, justspices.de**



# Sündiges **Soulfood**

**VOLL FETT KOCHEN** kann ein Genuss sein

Die Stimmung im Job ist leicht frostig und auch das Wetter kaum besser. Da hilft nur ... – jaja, alle Diätfeen erzählen jetzt was von heißen Bädern mit Rosenduft oder einer Runde joggen. Aber was wirklich hilft ist Essen, genauer gesagt Essen, das tröstet und glücklich macht. Köchin und Foodstylistin **PIA WESTERMANN** hat 60 Rezepte entwickelt, die die Seele streicheln: frittierte Apple-Pies, Riesen-Erdnusschnecke, Karamell-Bananen-Toast, aber auch die herzhaften Gerichte wie Speckfrkadellen oder Cheesy-Crust-Pizza, die rufen: „Gönn dir was – heute zählen keine Kalorien, sondern nur der Geschmack!“ Und nach dem Gaumenschmaus? Bloß kein schlechtes Gewissen, sondern klug im Voraus planen, was der Kühlschrank alles so hergibt, wenn der nächste große Hunger kommt.



„Voll fett kochen“, Gräfe Unzer, 160 S., 19,99 €



## WER DIE WAHL HAT ...

*Manaki, Athinolia, Koroneiki sind keine neuen Manga-Helden, sondern griechische **Olivenbaumsorten**. Seit Jahrhunderten wachsen sie auf dem Peloponnes. Jedes Olivenöl überzeugt durch sein Aroma: Manaki schmeckt fruchtig, Athinolia mild-scharf und Koroneiki fruchtig-scharf. Neue Pressungen kommen jetzt in den Handel. **250-ml-Dose, 7,50€, olivejoy.com***



## Dinner Deluxe

Zum edlen **SCHLEMMEN** für zu Hause

Wenn wir mit Freunden an einer Tafel essen, trinken, reden, das Leben genießen, fühlen wir uns wie ein Fisch im Wasser. Dazu passt Aquavit. Denn der kommt von *agua vitae* (lat. Wasser des Lebens). Wir verlosen ein **30-teiliges Set** mit Geschirr in Fischform, Besteck und Helbings feinem Aquavit im Wert von 500€. Schreiben Sie bis 1.3.2017 an: PETRA, Stichwort „Helbing“, 20552 Hamburg. **Teilnahmebedingungen auf Seite 119**



petra Gewinn-Aktion