NEU Die schönsten Seiten des Monats

tina Oktober

Nr. 10 | 28. September 2022 | Deutschland 3,50 €

4 193240 203501 10

CH 6,90 CHF;
LU 4,20€
AT 4,00€
BE 4,20€
ES, IT, FR 4,90€

Natur-Schätze

Backwunder Kastanien-Mehl

Haut-Erfrischer Apfelmaske

Vital-Marmelade aus Hagebutten

EXTRA

Goldener Herbst in Deutschland

Wald-Kneippen, Tier-Erlebnispfade, Magische Orte

Achtung Zeit-Umstellung

Sofort einschlafen mit der Puste-Atmung

Genialer Ofen-Ersatz

Kochen mit dem Waffeleisen

MODE-GUIDE

Welche Mütze steht mir?

Mit Kräuter-Kraft

Der neue Immun-Eintopf

76 Ideen für ein gemütliches Zuhause

Blätter-Basteln, Samt-Lieblinge, Funkel-Lichter

Frikadellen aus dem Einmach-Glas

Mit grünen Pflanzen und Übertöpfen erfrischen Sie nicht nur die Luft, sondern auch Ihre Seele

Hier kuschle ich gern

Für das Schafzimmer ist Grün besonders geeignet. Die Farbe schenkt uns Ruhe und Geborgenheit. Schon eine grüne Überdecke reicht für eine wohlige Veränderung. Die Bettwäsche ist bei pipstudio.de erhältlich. Kyoto Nights, ab 99,95 €

Grün zieht ein

Ob im Schlafzimmer, auf der Fensterbank oder in der Küche – die frische Farbe schenkt uns Energie und Wohlbefinden. Wir haben für Sie die schönsten Teile der Saison zusammengestellt

Veganer Green Mojito

ZUTATEN FÜR CA. 4 GLÄSER (À CA. 300 ML):
100 g junger Grünkohl • 1 Babyananas (ca. 375 g) • 2 Flaschen (à 280 ml) Kokoswasser • ausgepresster Saft von 1 Biolimette • 1 TL Stevia (alternativ 4 TL Agavendicksaft)

ZUBEREITUNG:
1 Grünkohl gründlich waschen, putzen. Ananas putzen und schälen, in Stücke schneiden.
2 Ananas und Grünkohl mit Kokoswasser, Limettensaft und Stevia/Agavendicksaft in einen Mixer geben. Zu einem Smoothie mixen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit Ca. 10 Minuten
Pro Portion ca. 80 kcal; E 2 g, F 1 g, KH 15 g

Grüne Häppchen

1 KIMONO mit einem schönen Blumen-Print aus Viskose, 120 €, pipstudio.de **2 VOGELSKULPTUR** aus Holz zum Sammeln von Normann Copenhagen, Höhe 11 cm, 35 €, connox.de **3 SALATSCHALE** aus Portugal von ASA in der Farbe „Agave", ø22cm, 35 €, asa-selection.com **4 KERZENHALTER** Wald aus Porzellan für schönes Licht, ø 21 cm, 70 €, www.dottirnordicdesign.com **5 KISSENHÜLLE** mit Hirschmotiv von PAD, Maße: H 35 x L 60 cm, 49,95 €, raum-blick.de **6 KRÄUTERTEE** erfrischend mit Apfel und Minze, 60 g 10,90 €, mymuesli.com **7 KUCHENFORM** 100% klimaneutral von Zenker, Antihaftbeschichtung, ø 25 cm, fackelmann.de **8 EINKAUFSNETZ** handgeknüpft mit Lederhenkel, bis 10 kg belastbar, 14,95 €, cedon.de **9 LICHTBLICK** Handgemacht aus reinem Sojawachs – mit energiespendendem Aloe Vera-Duft, 350 ml, 25 €, hovy-glass.de

Fotos: House of Food (1), Pflanzenfreude.de/Blumenbüro Holland (1), PR