Liebe is(s)t ... pflanzlich

VEGAN WORLD

VEGAN WORLD

32 REZEPTSEITEN ZUM HERAUSNEHMEN

PFLANZLICHE PROTEINE
ÜBER DEN BAUSTEIN
DES LEBENS

GESUNDE UND FRISCHE KÜCHE

GESUNDE GEWOHNHEITEN
PRÄVENTIVMEDIZINER
DR. BURKHARD JAHN
IM INTERVIEW

ONE POT VEGAN
SCHNELLE REZEPTE AUS
EINEM TOPF

SOULFOOD
GERICHTE ZUM
GLÜCKLICHSEIN

MODERNE LANDWIRTSCHAFT
IST SIE WIRKLICH
ENKELTAUGLICH?

THE **BODY AND MIND** ISSUE

2,95 EURO*

*AT € 3,30 - CH SFr. 4,40

WORLD

GEWINNSPIEL

Frische Power

„Vegan in den eigenen vier Wänden klappt gut, aber was esst ihr unterwegs, wenn sich der kleine Hunger meldet?" Diese Frage bekommen wir in der Redaktion häufig gestellt. Und klar, gerade wenn es schnell gehen muss, ist die Auswahl an rein pflanzlichen Optionen nicht immer groß! Umso mehr freuen wir uns über die Riegel von Lubs, die als Snack für unterwegs in unserer Tasche nicht fehlen dürfen. Durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie Proteine, Magnesium sowie Zutaten wie Guarana oder Spirulina sorgen die Riegel nicht nur für eine leckere Pause, sondern versorgen unseren Körper auch mit guten Nährstoffen.

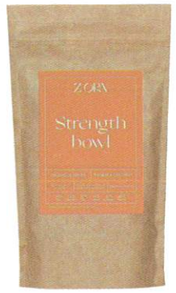
Damit du es selbst ausprobieren kannst, verlosen wir fünf köstliche Frucht-&-Plus-Riegel-Pakete, bestehend aus einem vitalisierendem Spirulina-Zitrone-Riegel, einem wach machenden Guarana-Schoko-Kokos-Riegel sowie mit stolzen 15 Prozent Eiweiß einem proteinreichen Kakao-Mandel-Riegel.

Du möchtest eines der fünf feinen Lubs-Pakete gewinnen? Dann schreibe bis zum **15.02.2021** *eine E-Mail mit dem Betreff „Lubs" an* **gewinnspiel@wellmedia.net**. *Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!*

Super Burger

Das Herzstück eines perfekten Burgers ist zweifelsohne ein saftiger, deftiger Patty. Das Unternehmen Soto setzt dafür auf eine Kombination aus grünen Erbsen, Ackerbohnen und Kürbiskernen und liefert mit seinem neuen Bio-Burger „High Protein" nicht nur eine wohlschmeckende Basis für dein Burger-Erlebnis, dank der guten Inhaltsstoffe versorgt der Burger deinen Körper auch noch mit einer großen Portion an Proteinen. Wenn dich also mal wieder jemand fragt, woher du als Veganer*in dein Eiweiß bekommst, fällt die Antwort leicht: Mitunter aus diesem leckeren Burger! Erhältlich ist die 150-g-Packung mit zwei Patties in Bioläden. Unbedingt ausprobieren!

soto.de



Lieblings-Bowl

Die Winterzeit ohne ein morgendliches Müsli? Unvorstellbar! Deshalb möchten wir dir ein weiteres Müsli zeigen, das wir in der Redaktion nicht mehr missen möchten: die Strengh-Bowl von Z-Ora. „Für mehr Leistungsfähigkeit" heißt es auf der Webseite, und tatsächlich: Stolze 16 g pflanzliches Eiweiß pro 100 g warten auf dich, das Müsli ist reich an Eisen und damit gut für dein Immunsystem und deinen Sauerstofftransport im Blut. Zudem liefert die Bowl deinem Körper Zink und Kalium. Das schafft sie dank einem Mix aus Nüssen, Trockenfrüchten, Samen, Hafer und dem Superfood Baobab. Wer ein nährstoffreiches, köstliches und auch instagramtaugliches Müsli für einen energiegeladenen Start in den Tag sucht, wird hier fündig. Das 450-g-Paket ist für 16,50 € zu haben.

z-ora.com

Kulinarischer Ausflug

Was darf bei einem gelungenen Essen nicht fehlen? Logisch: die Sauce! Doch die Herstellung fällt vielen nicht leicht. Das Berliner Unternehmen SpiceNerds hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, köstliche Saucen für Gemüse in Bioqualität zu entwickeln. Herausgekommen sind das mediterrane Radical Radish, das marokkanische Moroc 'n'Roll sowie das israelische Viva Aviv, das du hier sehen kannst. In Letzterem steckt eine feine Kombination aus Kichererbsen, Sultaninen, Kurkuma und Ingwer. Der goldgelbe Traum verfeinert Gerichte z.B mit Blumenkohl, Beten, Rüben und natürlich Bowls aller Art. Ein Glas reicht ca. für 4 Personen und ist ab Januar 2021 online, im Supermarkt und Bio-Fachhandel für rund 3,50 € erhältlich.

spicenerds.com

Winterliches Porridge

Frühstück to go, das köstlich schmeckt und auch noch nachhaltig verpackt ist? Das gibt es neu bei Vitaquell. Der Bio-Hersteller, den wir insbesondere für seine sehr leckeren, veganen Brotaufstriche lieben, entwickelte diese fantastische Frühstücksidee: eine Porridge-Bowl mit Apfel-Zimt-Geschmack – ganz frei von Milchbestandteilen, Zusatzstoffen und Industriezucker. Gesüßt wird ausschließlich mit der Süße aus Früchten. Ideal für unterwegs, aber auch für für Foodies, die mit einem kleinen Klecks ihrem selbst zubereiteten Quark, ihrem Crêpe oder auch ihrem „Frischkäse"-Frühstücksbrot mit diesem Topping eine besondere Note verleihen wollen. Das 180-g-Glas ist für ca. 2,80 € online oder z.B. im Reformhaus zu haben.

vitaquell.de