

INSPIRATION



Kleine Prise Frühstücksglück
Ratlos, womit man Porridge toppen kann? Im Gewürzregal ist bei mir diese süße Mischung mit Zucker, Zimt, Koriander und Orangenschale eingezogen, die sich auch herrlich auf cremigem Milchreis macht.
Porridge Spice von Potluck, um 6 Euro

„SEI GUT ZU DIR UND ZU UNSEREM PLANETEN“

Yasmina Fiege
Unsere Food-Redakteurin liebt es bunt in der Küche. Schnelle vegetarische Gerichte, Kitchenhacks und nachhaltige Produkte sind genau ihr Ding.



Spritzig-gut

Himbeeren, schwarze Johannisbeeren und der für mich perfekte Gehalt an Kohlen-säure machen diese fruchtig-aromatische Limo zu meinem Favoriten. Und was mich besonders freut: Sie kommt mit viel weniger Zucker als herkömmliche Limonaden aus.
Bio-Zisch Light Himbeer-Cassis von Voelkel, um 1,50 Euro

Auf das dreckige Geschirr, fertig, los!

Alltägliches in Schön? Kein Problem! Mit dem Schwamm in Eis-am-Stiel-Form bleibt die gute Laune beim Abwaschen nicht auf der Strecke, und die Küche ist um einen knalligen Farbakzent reicher.
Küchenschwamm „Crazy Curls“ von Donkey Products, um 9 Euro



SOUL 10 SISTER



Treuer Küchenhelfer

Kein Küchenutensil wird häufiger benutzt als diese Reibe. Parmesan-Wölkchen auf Pasta, Zitronenzesten im Wildkräutersalat, Schokoraspel im Granola – eine Einsatzmöglichkeit findet sich immer. Jetzt gibt es den Klassiker anlässlich des 30-jährigen Jubiläums in 11 aufeinander abgestimmten Farben.
Zester-Reibe von Microplane, um 24 Euro



Süßer Snack

Eines steht für mich fest: Für Mais kann es nichts Schöneres geben als ein Bad in Butterkaramell und Tahiti-Vanille. Diese hit-verdächtige Kombi ist ganz großes Kino und schon während des Filmvor-spanns verputzt.
Popcorn von Knalle Berlin, um 4 Euro

Feinste Pralinen

Die kleine Herzschatzkel, gefüllt mit 2 Pralinen, ist das perfekte kleine Dankeschön. Unter dem knackigen Schokoladenmantel versteckt sich die herrlich cremige Ganache mit Vanille. Aber keine Sorge, die in Berlin handge-machten Pralinen kann man auch prima nur für sich kaufen.
Trüffelh Herzen von Sawade, um 6 Euro



Fotos: PR (4), SANDRA BIRKNER (1), LINDA AMBROSIOUS/III FREUNDE (1), RALF KORMANN (1), ELISABETH VON POLNITZ-EISEL (1)

SOUL 11 SISTER

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Das gute Omega-3 Gefühl für Herz und Gehirn

Aus
wertvollem
ALGENÖL



Doppelherz system OMEGA-3 VEGAN LIQUID

- 655 mg EPA/1.310 mg DHA¹
- Zusätzlich: 1.000 I.E. Vitamin D²
- Mit frischem Zitronengeschmack

PZN: 16849714



Doppelherz system OMEGA-3 PFLANZLICH KAPSELN

- 200 mg EPA/400 mg DHA²
- Zusätzlich: 400 I.E. Vitamin D² und 5 µg Vitamin B₁₂²
- Kleine, leicht zu schluckende Kapseln

PZN: 13335788

Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.³

¹ Tagesdosis: 5 ml

² Tagesdosis: 2 Kapseln

³ Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

doppelherz.de

