

WARM-UP



Food

Ernährungsredakteurin **YASMINA FIEGE** sieht gerne über den Tellerrand – diese aktuellen Produkte sind haargenau nach ihrem Geschmack



Brutzel-Booster

Spitzenköche schwören schon länger auf Kupfer. Ich jetzt auch, denn die Kupferschicht sorgt für eine herausragende Wärmeleitfähigkeit. Weiterer Vorteil des Modells oben: Die Edelstahlschicht im Inneren ist abriebfest und kratzsicher. Das Teil funktioniert auch auf einem Induktionsherd.

BRATENTOPF Prima Matera von de Buyer, zirka 700 Euro



Pullen-Power

Wenn es mal schnell gehen muss, werde ich hier mit allen wichtigen Nährstoffen sowie 26 essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Das Ganze ist zudem herrlich cremig und schmeckt nicht zu süß.

TRINKMAHLZEIT Vanilla von Huel, etwa 4 Euro



Koffein-Kick

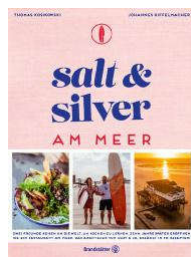
Meine Lieblingslimo gibt es jetzt auch zuckerfrei. Der Wachmacher mit nachhaltig angebauter Mate aus einem Agroforst-Projekt in Brasilien ist meine Geheimwaffe gegen das Nachmittagstief.

MATE Bio Zisch Zero von Voelkel, um 1,50 Euro

Aroma-Alarm

In 70 Rezepten erzählen die Freunde Jo und Cozy von ihrer Reise um die Welt. Ziel des Trips ist es, kochen zu lernen. Besonders charmant: Bei den Kreationen setzen sie auf heimische Zutaten.

BUCH Thomas Kosikowski & Johannes Riffelmacher: „Salt and Silver am Meer“, Brandstätter, 36 Euro



Reibe-Rocker

Kein Küchenwerkzeug nehme ich öfter zur Hand als dieses, etwa für zarte Parmesan-Wölkchen auf Nudeln, Zitronenzesten über dem Salat oder Schokoraspel im Granola.

ZESTER-REIBE von Microplane, um 25 Euro



FOTOS: SANDRA BIRKNER (1), ELISABETH VON PÖLNITZ-EISEFELD (1), PR

The POWER of PISTACHIOS

GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE

©2023 American Pistachio Growers

Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Proteinquelle, die alle neun essentiellen Aminosäuren in angemessenen Mengen für Personen ab fünf Jahren enthält, wie der PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) zeigt, und sind daher *vollständige* Proteine für diese Altersgruppe. AmericanPistachios.de/complete



Geschichte - Ursprünge der Pistazie

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS[®]
California Grown
AmericanPistachios.de