

News & Trends



POWER-PAKET

Der leckere Riegel enthält hochwertige Bio-Zutaten wie Kakao, Früchte und Nüsse sowie eine Extraktion Pflanzenprotein aus Reis und Nüssen. Lecker!

CRUNCHY ALMOND von RAWBITE, um 2 Euro



SCHLUMMER-TRUNK

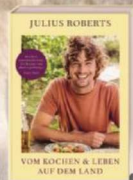
Probleme beim Einschlafen? Dann kommt hier Abhilfe. Klassische Chai-Gewürze wie Zimt, Ingwer und Kardamom bilden die Basis für mein neues Abendritual. Baldrian und Hopfenzapfen haben eine beruhigende Wirkung. Mein Tipp: Mit Milch aufkochen und kurz vorm Schlafengehen trinken.

SLEEPY CHAI von HAERB, um 14 Euro

BLITZ-GERICHT

Hand aufs Herz, manchmal muss es einfach schnell gehen. Damit es trotzdem gesund ist, greife ich zu diesem veganen Eintopf.

RED LENTIL DAL von FEEL FOOD, 8 Becher um 32 Euro



LAND-LUST

Kochen und genießen mit saisonalen Produkten aus dem eigenen Garten: Julius Roberts erzählt vom Leben auf seinem Bauernhof und präsentiert einfache und bodenständige Gerichte.

VOM KOCHEN & LEBEN AUF DEM LAND von DK VERLAG, um 30 Euro



KAFFEE-KICK

Glücksmomente am Morgen beginnen bei mir mit einem guten und fair gehandelten Kaffee, wie diesem hier der schwedischen Rösterei Lykke. Der Produktname ist hier Programm.

HAPPINESS von LYKKE, 19 Euro



Food

Food-Redakteurin **Yasmina Fiege** schaut gerne über den Tellerrand. Diese Produkte sind ganz nach ihrem Geschmack.



FRISCH-MACHER

Für ein bisschen Selfcare am Morgen: Kollagenpulver, angereichert mit den Vitaminen C und E sowie Hyaluronsäure und Guaranasamen-Extrakt. Das sorgt nicht nur für strahlende Haut, sondern liefert auch einen kleinen Energiekick.

MORNING GLOW COLLAGEN von ALPHA FOODS, um 28 Euro



FOOD-TRÄGER

Mein Vorsatz für 2024: weniger Snacks unterwegs kaufen und mehr Essen zu Hause vorbereiten. Ein toller Anreiz sind diese praktischen faltbaren Boxen.

LUNCHBOX von UHMM, um 15 Euro

FOTOS: ELENA HEATHERWICK/DK VERLAG, REZEPTE: JULIUS ROBERTS (2), SANDRA BIRNER (1), PR (6)