

# vegetarisch

GESUND \* INFORMATIV \* INSPIRIEREND

Das Original  
seit 1993

## Pasta-Paradies

Nudeln neu entdeckt

# 49

## Rezept Ideen

## Das Beste der Natur

So köstlich sind  
Superfoods

## Herbst-Hits

Köstliches mit  
Kürbis, Pilzen & Co.

## Gesundes Meeresgemüse

Kochen mit Algen

Andalusischer Kartoffel-  
Feigen-Salat

## Goldstücke aus dem Ofen

Backen mit Obst



Plus:  
Vielseitige Rezepte mit  
Tomaten

# Tapas Party

Kleine Häppchen, großartiger Geschmack

Schweiz 6,90 SFr. • Österreich 3,90 €  
Belgien 4,50 € • Luxemburg 4,50 €  
Italien 5,10 € • Spanien 5,10 €



## Geschmacksinnovation der Neuzeit



Dank Dino Rex von Trolli werden die Dinosaurier zum Leben erweckt. Außen sauer, innen fruchtig süß mit beerigen Erdbeer- und Himbeernoten, spritzigem Zitronen- und Orangengeschmack und dem Frischekick aus Limette und Limquat, bieten die bunten Dinos einen veganen Knabberspaß.

**Preis:** 0,99 Euro (200 g)

**Info:** [www.trolli.de](http://www.trolli.de)

## Zwischen Kaffee & Tee

Bei der Herstellung des Lupinenkaffees Heide original werden heimische Bio-Süßlupinen schonend und traditionell geröstet. Aufgebrüht ergeben die gemahlene Süßlupinen-Bohnen ein aromatisches Ergebnis, das sich geschmacklich zwischen schwarzem Tee, gerösteten Nüssen und Kaffee mit feiner Schokoladennote einordnen lässt.



**Preis:** 4,90 Euro (250 g)

**Info:** [www.heide-original.de](http://www.heide-original.de)

## Sorgenfrei genießen



Sie sind von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen oder verfolgen ein bestimmtes Ernährungs-konzept? Dann ist die DELICARDO Foodcard für Sie genau richtig. Die visitenkartengroße Karte führt ganz unkompliziert auf, was Sie zu sich nehmen dürfen und was nicht und worin diese Zutaten vorkommen können. Das macht sie zum perfekten Helfer im Restaurant, auf Reisen oder bei Einladungen.

**Info:** [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de)

# Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

05/2016 • 4,00 €  
September / Oktober

SCHWED: 7,50 SEK  
ÖSTERREICH: 4,00 €  
LUXEMBURG: 4,70 €  
BELGIEN: 4,70 €  
SPANIEN: 5,20 €  
ITALIEN: 5,20 €

**GESA FELICITAS KRAUSE**  
Olympia Teilnehmerin,  
3000 Meter Hindernis

## aktiv Laufen!

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

**AUSRÜSTUNG**

### ALLES DIGITAL

- 6 AKTUELLE LAUFUHRN
- DIE 10 BEKANNTESTEN LAUF-APPS
- 4 PERSONENWAAGEN FÜR LÄUFER

**TRAINING**

### LAUFEN FÜR DIE WUNSCHFIGUR

WIE SIE RICHTIG ABNEHMEN UND DABEI SCHNELLER WERDEN

**ERNÄHRUNG**

### RICHTIG ESSEN, SCHNELLER LAUFEN

aktiv Laufen-EXPERTE VERRÄT SEINE BESTEN ERNÄHRUNGSTIPPS

**MENSCHEN**

### GESA RENNT

EIN GESPRÄCH ÜBER DIE LEIDENSCHAFT AM LAUFEN

**GESUNDHEIT**

**Ausgeglichen**  
Wie Laufen die Work-Life-Balance verbessert

**FITNESS**

**Kurz & hart**  
H.I.T.-Übungen für eine bessere Performance

Überall  
im Handel

**Sichern Sie sich Ihr Abo  
inklusive attraktiver Prämie:**

**[www.aktiv-laufen.de](http://www.aktiv-laufen.de)**

**Tel. 0221/95 74 27-0**