

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



INGA PFANNEBECKER

*Salate können alles sein –
knackige Beilage, sättigendes*

Hauptgericht oder Lunch to go.

Was sie verbindet: ein aromatisches Dressing, das im besten Falle so gut schmeckt, dass man die Reste in der Salatschüssel am Ende noch mit etwas Brot auftunken will.

Wann macht ein Salat so richtig an?

Wenn die Mischung stimmt und sich alle Zutaten gut ergänzen! Dabei gilt oft: Gegensätze ziehen sich an und machen den Mix spannend. Also zum Beispiel zarte Blätter mit knackiger Rohkost oder knusprigen Croûtons