

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



NICO STANITZOK

*Mein Schlankgeheimnis?
Bewusst und regelmäßig zu
essen: am Tisch, nicht im
Stehen, nicht im Vorbeigehen*

und nicht vor dem Bildschirm.

Warum? Dadurch tappe ich nicht in die Heißhunger-Falle und habe eigentlich so gut wie nie das Bedürfnis, zwischen den drei Hauptmahlzeiten etwas essen zu wollen.

Wie verhinderst du Heißhunger?

Zwischen den Mahlzeiten trinke ich regelmäßig und ausreichend Wasser, ca. 2–2,5l am Tag. Der Hunger, den wir oftmals spüren, ist nämlich manchmal nur Durst. Und sollte das Verlangen doch