

# NEWS



**Food-Redakteurin MYRIAM BANDEROB** rät: „Avocados nur kaufen, wenn das Fruchtfleisch unter dem Stiel grün ist, dann sind sie reif!“

## CREMIG STATT GESCHÜTTelt

**Flat White Martini** heißt unser neuer cremiger Lieblings-Drink. So geht's: **25 ml Espresso, 25 ml Wodka, 50 ml „Baileys Irish Cream“ und Eiswürfel** in einen Cocktail-Shaker geben und schütteln, bis alle Zutaten gut verrührt sind. Durch ein Sieb in Martini-Gläser gießen und mit Espresso-bohnen oder Schoki servieren.



UNSER LIEBLING



## SÜSSE IDEE ZUM KAFFEEKLATSCH

Diese Schokolöffelchen sind perfekt, um Milchschaum vom Cappu zu löfeln ... Dafür Einweg-Holzlöffel (z. B. bei bioeinwegartikel.de) in geschmolzene Schokolade tunken, mit Zuckerperlen, Marshmallows oder Kokosraspeln verzieren. Stiele mit Stempeln oder Masking Tape verzieren. Die Freundinnen werden Augen machen!



## APP Codecheck

Wenn wir genau wissen wollen, was wir essen: Barcode von der Packung scannen und die App verrät, ob sich z. B. Palmöl in den Keksen versteckt oder wie viel Zucker wirklich im Joghurt enthalten ist. Gute Idee: Dazu werden Alternativ-Produkte vorgeschlagen! Auf [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info) kostenlos für Apple und Android herunterladen.

# 80%

aller Kochbücher werden nicht in der Küche, sondern im Bett gelesen.



„Es ist dein Körper, dein Leben. Tu, was du tun willst.“

VON KIM CATTRALL, kanadisch-britische Schauspielerin

## Tapas für zu Hause

Diese Box verspricht einen langen, gemütlichen Abend mit Freunden. Auf [www.tapasion.com](http://www.tapasion.com) können wir aus vier verschiedenen Tapas-Boxen wählen und sie direkt zu uns nach Hause liefern lassen. Neben klassischen Tapas stehen auch eine vegetarische Variante oder Boxen mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten zur Auswahl, die Boxen kosten ab ca. 40 Euro.

Rezepte und Zutaten für 2, 4 oder 6 Personen werden zusammengepackt und frisch geliefert. Am schönsten wird der Abend, wenn wir mit unseren Freunden in der Küche stehen. Da müssen wir nur noch den richtigen Wein auswählen und die spanischen Gitarren klingen lassen ...



**OLÉ** Lauter Kleinigkeiten, die wir selbst nicht zubereiten müssen! So macht Gäste haben Spaß

FOTOS: FOOD & FOTO, HAMBURG; SPLASH; PR