GRATIS
MAGAZIN ZUM MITNEHMEN

#ISSSO

WIE DER, DER DU SEIN WILLST

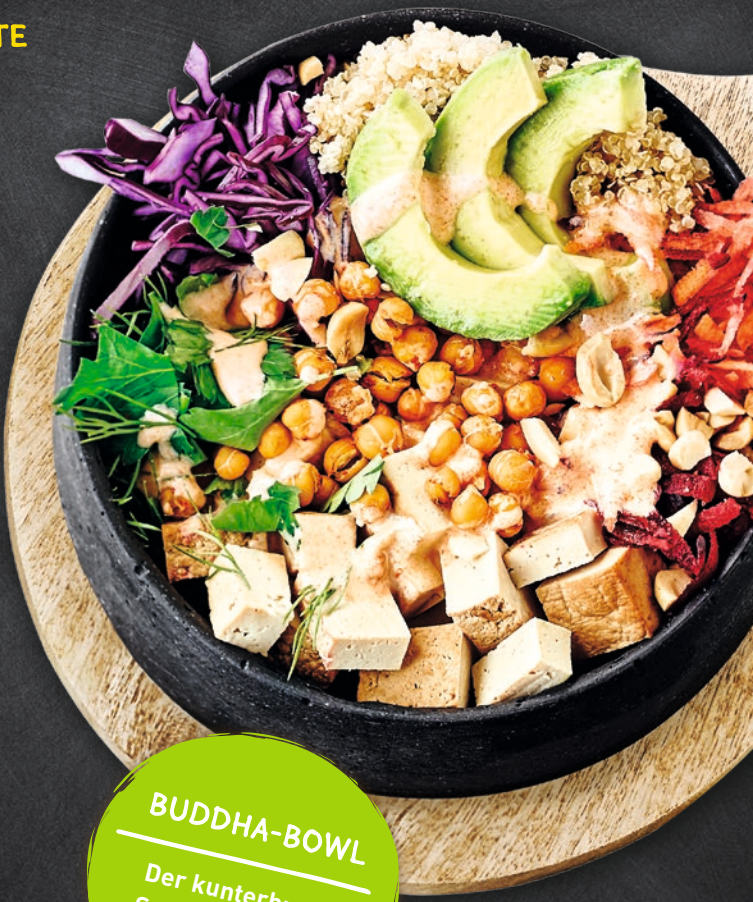
VIELE TIPPS & REZEPTE
Mit unseren leckeren Rezepten und Ernährungstipps fit durch den Tag

MIT GROSSEM GEWINNSPIEL

INFOS AUF DER RÜCKSEITE

BEWEGUNG IM ALLTAG
Wie Sie sich mit einfachen Tricks & Übungen fit halten

LUNCHBOX-IDEEN
Kreative Pausensnacks für die ganze Familie



BUDDHA-BOWL

Der kunterbunte Superfood-Trend

Rezept auf S. 8

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

BEWUSST SCHMECKT'S DOCH AM BESTEN!

FÜR EIN AUSGEWOGENES LEBEN, DAS ZU IHNEN PASST

„Du bist, was du isst." Oder isst du, wie du bist? Die optimale Lösung ist, dass Sie so essen, wie Sie sein möchten. Gesund und ausgewogen? Aktiv und fit? Verzicht kommt dabei gar nicht in die Tüte: Mit ausreichender Bewegung im Alltag, genügend Flüssigkeitszufuhr und einer ausgewogenen und gesunden Ernährung führen Sie ganz ohne große Mühen das Leben, das zu Ihnen passt. In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Tricks zu den Themen bewusste Ernährung, Bewegung und Motivation, die Ihnen dabei helfen, noch gesünder und ausgeglichener zu werden. Ganz nach dem Motto: „Iss wie der, der du sein willst."

Halten Sie Ausschau nach unserem Play-Button!

UNSERE REZEPTVIDEOS FINDEN SIE UNTER YOUTUBE.COM/EDEKA

Genussmomente

GENUSSMOMENTE KANN MAN NICHT NUR SCHMECKEN, SONDERN AUCH SEHEN! AUF UNSEREM EDEKA-YOUTUBE-KANAL SCHWINGEN UNSERE KOCHPROFIS JULIA CAWLEY, TARIK ROSE UND KEVIN VON HOLT DEN EDEKA-KOCHLÖFFEL UND ZEIGEN LECKERE REZEPTE UND INSPIRIERENDE KOCHIDEEN FÜR NEUEN SCHWUNG IN DER KÜCHE!

JETZT REZEPTE IM HEFT ENTDECKEN!

#ISSSO

GUT ZU WISSEN

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren ist in aller Munde. Aber wussten Sie, dass wir die lebenswichtigen Säuren gar nicht selbst bilden können? Fisch, Nüsse und Pflanzenöle liefern die reichhaltigen Stoffe.

JETZT IM HEFT ENTDECKEN:

S. 4–5 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
Woher bekommt mein Körper die Nährstoffe, die er braucht? Wie ernähre ich mich ausgewogen? Und was sind eigentlich Superfoods?

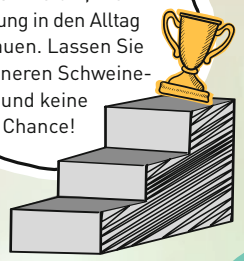
S. 14–15 SNACKIDEEN & BASTELSPASS
Wir zeigen Ihnen Ideen für kreative Pausenbrote, die der ganzen Familie schmecken. Dazu gibt es eine tolle Bastelanleitung für Nachwuchspiloten!

S. 6 BEERENVIELFALT
Unsere EDEKA-Lieblingsbeeren sind wahre Vitaminbomben.

#ISSSO

WIE DER, DER DU SEIN WILLST

S. 12–13 BEWEGUNG
Es ist ganz leicht, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Lassen Sie Ihrem inneren Schweinehund keine Chance!



S. 7–10 REZEPTE
Schlemmen Sie sich bewusst durch den Tag mit unseren leckeren Rezeptideen zum einfachen Nachkochen.

S. 11 TRINKEN
Wasser ist lebenswichtig. Kennen Sie schon Infused Water?

DES GUTEN SO VIEL!

GENIESSEN SIE DIE NATÜRLICHE VIELFALT EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Bei einer bewussten Ernährung lauten die Zauberworte: abwechslungsreich, ausgewogen und frisch. Und verzichten – beispielsweise auf Zucker und Fett – müssen Sie keineswegs, sondern nur sparsam damit umgehen. Der Mix macht's. Teilen Sie Ihren Teller am besten gedanklich in vier Teile. Belegen Sie ihn zu einem Viertel mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Reis und zu einem Viertel mit eiweißreichen Produkten wie Eiern, Milchprodukten, Soja, Fleisch oder Fisch. Die übrige Hälfte bestücken Sie mit Obst und Gemüse. So bringen Sie Ihren Körpermotor auf Hochtouren und haben den richtigen Schwung, um Ihren Alltag mit einem Lächeln zu meistern. 3–5 Mix-Teller-Mahlzeiten pro Tag sind ideal, um sich rundum gut zu versorgen.

IHR PERSÖNLICHER MIX-TELLER

Für eine optimale Mahlzeitenzusammenstellung brauchen Sie keine kontrollierenden Pläne und keine Tabellen. Wir empfehlen zur Orientierung den EDEKA-Mix-Teller. Mit nur wenigen Klicks gelangen Sie zu Ihrem persönlichen Mix – ohne Kalorien zu zählen. Mehr Infos unter edeka.de/mix-teller.

#ISSSO

UNSERE EMPFEHLUNG

PROBIEREN SIE DOCH MAL SPINAT ALS GRUNDLAGE FÜR IHREN SALAT

SUPER FOOD? SUPER GUT!

GRANATAPFEL
Reich an Vitamin C, B5 und Kalium, z. B. als Salattopping

AVOCADO
enthält viele Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren, z. B. als Brotaufstrich

Superfoods geben unserem Körper das Beste, was die Natur zu bieten hat, und bereichern unseren Speiseplan auf leckere Weise. Ihre besondere Dichte an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien kann sich positiv auf unser Immunsystem, die Zellerneuerung und den Stoffwechsel auswirken.

CHIA-SAMEN
Reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, z. B. im Müsli oder Obstsalat

MATCHA
der vermahlene Grüntee aus Japan ist vor allem für seine antioxidative Wirkung bekannt. Er schmeckt als Tee und auch im Gebäck

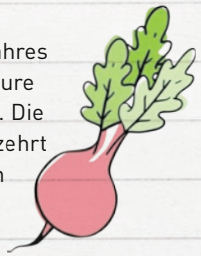
KURKUMA
ist vor allem für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt und schmeckt besonders in orientalischen und asiatischen Gerichten

HEIMISCHE HELDEN

Für Superfood müssen Sie nicht immer in die Ferne schweifen. Viele heimische Lebensmittel trumpfen mit ähnlichen Fähigkeiten auf.

ROTE BETE

Die rote Knolle ist ein wahres Energiebündel aus Folsäure und jeder Menge Kalium. Die Blätter können auch verzehrt werden und sind reich an zahlreichen Vitaminen.



GRÜNKOHL

Der grüne Trendsetter schmeckt nicht nur im Winter als Beilage, sondern auch püriert in Smoothies oder als erfrischende Zutat in knackigen Salaten.

FÜR DEN KLEINEN

BEERENHUNGER

DER KÖSTLICH BUNTE FRISCHE-KICK!

HIMBEEREN

Die leicht säuerliche Himbeere schmeckt herrlich aromatisch und verleiht in Kombination mit Balsamico-Essig Salaten eine überraschende Note.

BROMBEEREN

Brombeeren isst man am besten pur. Oder als köstlich süß-herbe Zutat für Muffins, Joghurt oder Müsli.

HEIDELBEEREN

Die Heidelbeere lässt sich durch ihren süßen Geschmack hervorragend mit Obst oder Gemüse kombinieren, um leckere Smoothies oder Milchshakes zu kreieren.

ERDBEEREN

Die Königin unter den Beeren entfaltet ihren vollmundigen Geschmack am besten, wenn sie ungekühlt verzehrt wird, und macht sich auch wunderbar als Topping auf einem sommerlichen Salat.

Frische aus erster Hand

WUSSTEN SIE SCHON, DASS UNSER EDEKA FRUCHTKONTOR MIT ÜBER 1.000 PRODUZENTEN AUS 96 LÄNDERN ZUSAMMENARBEITET, REGELMÄSSIG DIE QUALITÄT KONTROLLIERT UND FÜR SIE IN NEUE SORTEN INVESTIERT? MEHR ERFAHREN SIE UNTER EDEKA.DE/FRISCHE

FIT DURCH DEN TAG – MIT UNSEREN LECKEREN REZEPTIDEEN!

MIX-TELLER-TIPP: ERGÄNZEN SIE DIE BOWL MIT 1 EL NATURJOGHURT PRO PORTION

Das Rezeptvideo finden Sie auf: **edeka.de/smoothie-bowl**

ZUM FRÜHSTÜCK:

SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN: 150 G GEMISCHTE BEEREN, 1 BANANE, 1 APFEL, 3 DATTELN (UNGETROCKNET), 2 EL FEINE HAFERFLOCKEN, 1 TL CHIASAMEN, 3 EL WASSER

FÜR DAS TOPPING: 1 EL GEPOPPTER QUINOA, 1 TL GERIEBENE DUNKLE SCHOKOLADE, 2 EL GETROCKNETE CRANBERRIES

1. Die Beeren waschen. Bei Verwendung von TK-Beeren diese kurz antauen lassen.

2. Die Banane schälen, den Apfel in Spalten schneiden, entkernen. Ein wenig Obst sollte beiseite gelegt werden, damit wird am Ende die Bowl garniert. Den Rest mit den ebenfalls entkernten Datteln und den Beeren in den Mixer geben. Die Haferflocken und die Chiasamen zusammen mit dem Wasser ebenfalls in den Mixer geben.

4. Nun wird die Obstmischung zu einem Smoothie püriert, bis die Masse sämig ist.

5. In Schüsseln anrichten. Anschließend mit dem gepoppten Quinoa, den getrocknenten Cranberries und dem zur Seite gelegten Obst belegen.

6. Zu guter Letzt noch mit der geriebenen dunklen Schokolade bestreuen.

pro Portion ca. 255 kcal | Kohlenhydrate 50 g | Eiweiß 4 g Fett 2,5 g | Ballaststoffe 7,7 g

#ISSSO

UNSERE EMPFEHLUNG

EDEKA LIEBLINGSBEEREN

LÄSST SICH PERFEKT AM VORTAG VORBEREITEN UND INS BÜRO MITNEHMEN!

EINFACH MIT DEM DRESSING ZUERST IN EINEM HOHEN GLAS MIT SCHRAUBVERSCHLUSS ANRICHTEN

Das Rezeptvideo finden Sie auf: **edeka.de/buddha-bowl**

FÜR MITTAGS:

BUDDHA-BOWL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 200 G QUINOA (Z. B. EDEKA QUINOA BIO+VEGAN), 200 G KICHERERBSEN (DOSE ODER GLAS), 1 TL CHILI-FLOCKEN, 1 TL SALZ, 1 KUGEL ROTE BETE, 2 MÖHREN, 150 G GERÄUCHERTER TOFU, 1 AVOCADO, 1 BUND GLATTE PETERSILIE, 1 BUND DILL, 1 BUND KORIANDER, 1/4 KOPF ROTKOHL (CA. 150 G), 50 G ERDNÜSSE
FÜR DAS DRESSING: 200 G FETTARMER JOGHURT, 1 EL RAPSÖL, 1 EL LIMETTEN-SAFT, 1 EL HONIG, 1 TL ROTE CURRY-PASTE, SALZ, PFEFFER

1. Quinoa waschen und nach Packungsanweisung kochen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 TL Salz und 1 TL Chili-Flocken mischen. Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten im Ofen rösten.

3. Rote Bete schälen und reiben. Möhren schälen und reiben. Tofu in Würfel schneiden. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.

4. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Nach Geschmack etwas mehr Honig oder Limettensaft dazugeben.

5. Quinoa in eine mittelgroße Schüssel geben. Die restlichen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen. Zuletzt das Dressing darübergeben.

pro Portion ca. 575 kcal | Kohlenhydrate 66 g Eiweiß 25 g | Fett 24,5 g | Ballaststoffe 14,5 g

#ISSSO

UNSERE EMPFEHLUNG

EDEKA BIO + VEGAN TOFU GERÄUCHERT

ALS SNACK FÜR ZWISCHENDURCH:

HUMMUS MIT KAROTTEN-SESAM-STICKS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 200 G KICHERERBSEN, 2 TL GERÖSTETES SESAM-ÖL, SAFT VON 2 ZITRONEN, 2 KNOBLAUCH-ZEHEN, CHILIPULVER, PAPRIKAPULVER, KREUZKÜMMEL, PFEFFER, 4 EL TAHINA

FÜR DIE KAROTTENSTICKS: 4 KAROTTEN, 1 EL OLIVENÖL, SAFT VON EINER ORANGE, 1 TL HONIG, SAFT VON EINER ZITRONE, MEERSALZ, CHILI, ETWAS KORIANDER, 1 EL GERÖSTETER SESAM

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einlegen und am nächsten Tag weich kochen. (Alternativ Kichererbsen aus dem Glas verwenden.)

2. Nun die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Eventuell mit etwas Wasser strecken, falls die Masse zu dick ist.

3. Die Karotten schälen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne kurz anschwitzen.

4. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 4 Minuten garen. Mit Honig, Zitronensaft und Meersalz abschmecken. Etwas Chili dazugeben.

5. Den Koriander mit etwas Sesam vermengen und in eine Schale geben. Die Karotten kurz abkühlen lassen und in der Sesam-Koriander-Mischung wenden.

6. Die Sticks auf dem Hummus anrichten oder separat servieren.

pro Portion ca. 345 kcal | Kohlenhydrate 34 g | Eiweiß 13 g Fett 15 g | Ballaststoffe 11,1 g

Das Rezeptvideo finden Sie auf: **edeka.de/hummus**

MIX-TELLER-TIPP: ESSEN SIE EINE SCHEIBE VOLLKORN-BAGUETTE PRO PORTION DAZU

FÜR ABENDS:

ROTE-BETE-OFENGEMÜSE MIT LACHS

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN: 250 G ROTE BETE, 1 TL SALZ, 80 G URKAROTTEN, 80 G GELBE KAROTTEN, 80 G KAROTTEN, 250 G SÜSSKARTOFFELN, 1 SCHALOTTE, 1 KNOBLAUCHZEHE, 1/2 APFEL, 1 EL ÖL ZUM BRATEN, 3 EL WEISSWEIN, 2 EL HONIG, 1 THYMIANZWEIG, 300 G LACHSFILET MIT HAUT, 1 TL GROBES MEERSALZ, 1 MESSERSPITZE PFEFFER, 2 EL OLIVENÖL, 1 HALBE ZITRONE, SALZ UND PFEFFER NACH GESCHMACK

1. Die Rote Bete im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Anschließend pellen und in Würfel schneiden.

2. Die Karotten, die Süßkartoffeln und den halben Apfel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch pellen und in kleine Würfel schneiden.

3. Einen Bräter mit dem Öl auf dem Herd erhitzen und zuerst die Schalotte und den Knoblauch anschwitzen. Danach das restliche gewürfelte Obst und Gemüse zugeben, ca. 3 Minuten anschwitzen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Mit Honig, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen (Umluft 175 °C) ca. 25 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit den Lachs säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. In einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, wenden und auf der anderen Seite fertig braten (ca. 3 Minuten von beiden Seiten, je nach Dicke des Fisches).

5. Anschließend ca. 5 Minuten zusammen mit dem Gemüse in den Ofen geben und danach auf einem Teller anrichten.

pro Portion ca. 502 kcal | Kohlenhydrate 41 g | Eiweiß 26 g Fett 23 g | Ballaststoffe 7,7 g

Das Rezeptvideo finden Sie auf: **edeka.de/ofengemuese**

#ISSSO

UNSERE EMPFEHLUNG

EDEKA SÜSSKARTOFFELN

WIR SPRUDELN VOR ENERGIE

AUSREICHEND TRINKEN IST WICHTIGER ALS WIR DENKEN.

Hätten Sie es gewusst? Wir selbst bestehen zu mehr als 60 % aus Wasser, unser Gehirn sogar zu ca. 80 %. Kein Wunder also, dass der Körper seinen täglichen Flüssigkeitsnachschub so dringend braucht! Trinken Sie daher mindestens 1,5 Liter des flüssigen Lebenselixiers am Tag.

WASSER MAL ANDERS:

INFUSED WATER

SO EINFACH GEHT'S:

Frische Kräuter + Früchte + Wasser

nach Belieben kombinieren und genießen, z. B.:

Rosmarin + Orange + Ingwer + Wasser

oder

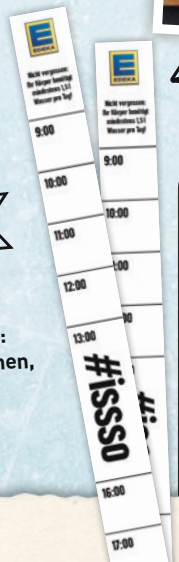
Minze + Gurke + Zitrone + Wasser

Nach Geschmack ziehen lassen. Die frischen Zutaten geben dabei ihre leckeren Aromen ab.

#ISSSO

GUT ZU WISSEN

Auch über Lebensmittel lässt sich eine ganze Menge an Wasser aufnehmen. Besonders wasserhaltig: Beeren, Apfelsinen, Wassermelonen, Gurken, Tomaten oder Joghurt.



DAS TRINKEN NICHT VERGESSEN!

MIT UNSEREN PRAKTISCHEN TRINKSTREIFEN HABEN SIE IHREN AKTUELLEN „WASSERSTAND" IMMER IM BLICK!

EINFACH AUF EDEKA.DE/ISSSO HERUNTERLADEN, AUSDRUCKEN UND AUF EINER 1,5-L-FLASCHE AUFBRINGEN!

JEDER SCHRITT MACHT FIT

SO EINFACH BAUEN SIE MEHR BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG EIN

Dass viel Bewegung einfach gut tut, weiß mittlerweile jeder. Tatsache ist aber auch, dass das im stressigen Alltag oft zu kurz kommt. Wie können wir also möglichst viel Bewegung in unseren Alltag integrieren? Da müssen wir kreativ werden.

FIT DURCH DEN TAG

- BEWEGUNG BRINGT DEN KREISLAUF IN SCHWUNG – AM BESTEN NOCH VOR DEM AUFSTEHEN. ICH STRECKE MICH IN ALLE RICHTUNGEN UND MACHE NOCH VOR DEM ERSTEN KAFFEE LEICHTE YOGA-ÜBUNGEN.
- BEIM ZÄHNEPUTZEN STEHE ICH AUF EINEM BEIN – UND TRAINIERE DAMIT GLEICHZEITIG MEINE BALANCE.
- ROLLTREPPEN UND AUFZÜGE SIND MEINE GRÖSSTEN FEINDE – ICH STEIGE LIEBER TREPPEN.
- GETRÄNKEKISTEN HEBE ICH MIT GESTRECKTEM RÜCKEN IN DEN KOFFERRAUM, UM MEINE MUSKULATUR GESUND ZU STÄRKEN.

#ISSSO

GUT ZU WISSEN

Sogenanntes Brainfood wie z. B. Nüsse oder Avocado hilft unserem Gehirn, damit es die notwendigen Voraussetzungen hat, um optimal funktionieren zu können.

SCHWEINEHUND ADE!

WIE SIE SICH SELBST ÜBERLISTEN KÖNNEN

Der innere Schweinehund ist wohl das hartnäckigste Tier, das es gibt. Um ihn dennoch zu überlisten, helfen kleine Tricks im Alltag. Suchen Sie sich zum Beispiel einen Sportpartner, denn zusammen motiviert es sich besser. Die wichtigste Regel bleibt aber: Kopf aus und einfach machen!

MOTIVATIONS-TIPPS

Schon mit ganz einfachen Methoden kann das faule Ich im Alltag ausgetrickst werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich ohne große Mühe selbst motivieren können.

BELOHNEN!
Das haben Sie toll gemacht! Wie wäre es jetzt mit einer schönen Massage?

KLEINE ZIELE
Stecken Sie sich kleine Ziele und freuen Sie sich schneller über Erfolgserlebnisse.

MOTIVATIONS-PARTNER
Treiben Sie in der Gruppe Sport! Das verpflichtet und motiviert doppelt, dreifach, vierfach ...

VIEL SPASS!
Ob Badminton, Segeln oder Joggen – ganz gleich, für welchen Sport Sie sich entscheiden: Der Spaß steht im Vordergrund!

GUTE MUSIK
Tolle Musik ist der Soundtrack unseres Lebens – und dient besonders beim Sport als Motivationsspritze.

FESTE TERMINE
Setzen Sie sich Termine – so verpassen Sie auf keinen Fall den richtigen Moment, endlich aktiv zu werden!

TIEF DURCHATMEN!

Stress im Job? Yoga- oder Meditationsübungen können dem Körper (und dem Geist) beim Abschalten helfen. Ein gesunder Ausgleich ist wichtig für eine regelmäßige Entschleunigung – so bauen Sie im Einklang mit sich selbst Stress ab und fühlen sich generell fitter. Nebenwirkungen? Besserer Schlaf und mehr Energie. Unser Tipp für Sie: Fangen Sie klein an. Bewusste Atemübungen am Arbeitsplatz sorgen für mehr Ruhe und Gelassenheit. Atmen Sie tief ein – und etwa doppelt so lange aus. Sie werden sehen, wie schnell sich Ihr Herzschlag beruhigt.

YUM TAM TAM

PIMP DEIN PAUSENBROT

TOLLE LUNCHBOX-HACKS FÜR COOLE STULLEN UND KREATIVE SNACKS

Es ist Pause in der Schule, an der Uni oder im Büro, der Magen knurrt und in der Lunchbox liegt wieder nur eine trockene Stulle? Damit ist jetzt Schluss! **Auf yumtamtam.de warten viele tolle Tipps für kreative Pausensnacks.** Ob süße Sandwich-Spieße, coole Stullen oder geheime Bananen-Botschaften – **das macht der ganzen Familie Spaß!**

JETZT DEN YUMTAMTAM-YOUTUBE-KANAL ABONNIEREN! YOUTUBE.COM/YUMTAMTAM

COOLE STULLEN!
Mit den passenden Zutaten und etwas Fantasie ist es ganz leicht, seine Stulle aufzupolieren und richtig dick aufzutragen.

BENTO-BOX
Bunt, gesund und super praktisch: In den traditionellen japanischen Brotdosen bleiben Snacks lange frisch und sehen dabei verdammt gut aus.

#ISSSO

UNSERE EMPFEHLUNG

GESUNDER SNACK ZWISCHENDURCH: EDEKA ÄPFEL

NOCH MEHR TOLLE TIPPS & REZEPTE FÜR DIE LUNCHBOX UNTER YUMTAMTAM.DE/LUNCHBOX

FÜR ALLE ÜBERFLIEGER UND BASTELFANS!

1. ANLEITUNG HERUNTERLADEN & AUSDRUCKEN
2. EINZELTEILE AUSSCHNEIDEN
3. FLUGZEUG ZUSAMMENSETZEN

NICHTS WIE RAUS AN DIE FRISCHE LUFT UND FLIEGEN ÜBEN!

DEN BASTELBOGEN ZUM DOWNLOAD GIBT'S AUF EDEKA.DE/ISSSO

BANANEN-BOTSCHAFTEN

Sagen Sie's durch die Banane: Einfach mit einer Nadel lustige Bildchen oder Botschaften in die Schale ritzen. **Über Nacht bräunen die kleinen Kunstwerke nach** und sorgen für gute Laune in der Lunchbox.

BESONDERS GUT KLAPPT'S MIT RICHTIG GELBEN BANANEN, DIE MÖGLICHST WENIGE BRAUNE STELLEN HABEN.

GROSSES GEWINNSPIEL

WISSEN TESTEN UND TOLLE PREISE GEWINNEN!

10x

RUNTASTIC ORBIT AKTIVITÄTS-, FITNESS- & SCHLAF-TRACKER

runtastic

30x

SELBSTGEMACHT – DAS BUCH

100x

EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINE IM WERT VON 50€

EDEKA.DE/ISSSO

JETZT MITMACHEN!

Herausgegeben durch:
EDEKA ZENTRALE AG & Co. KG
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg

Abbildungen ähnlich