

8/2016 Ratgeber Frau und Familie



€ 3,50  
LUX: € 3,50  
AT: € 3,90  
CH: SFR 4,80



## Sizilien

Die besten Rezepte  
und Reisetipps

**Aus dem Meer**  
Pfiffiges rund um Matjes,  
Zander und Lachs

Deko-Ideen mit  
**Lavendel**

Kommen Sie  
leichter durch die  
**Wechseljahre**

15 REZEPTE RUND UM  
**TOMATEN**



# 🍏 Marktbummel 🍲



## Mit Liebe gemacht

Aus altenglischen Kartoffelsorten oder gemischtem Gemüse, in reinem Sonnenblumenöl gebacken und würzig abgeschmeckt: Die handgemachten Chips von **John & John** sind vegan, glutenfrei und kommen ohne Gentechnik, Konservierungsmittel, künstliche Aromen und Farbstoffe aus. Und als wäre das noch nicht genug: Die Chips sind auch noch richtig lecker! 150 g, ca. 4,50 €

## Kühle Schönheit

Ob beim Picknick am Strand oder beim Einkaufen im Hochsommer: Der Shopper mit herausnehmbarer Kühltasche von **alfi** macht immer eine gute Figur. Mit 23 l Inhalt passt jede Menge rein – und wenn Sie beide Taschen getrennt voneinander benutzen, ist es sogar doppelt so viel! „Isobag“ von **alfi**, ca. 39,95 €



## So schmeckt Vollkorn

Blütenzarte **Köllnflocken**, Vollmilchschokolade-Blättchen und Bananenchips: Diese Kombination ist ein echter Wachmacher. Unser Tipp: Besonders lecker schmeckt das Müsli mit Naturjoghurt! 500 g, ca. 3,00 €

Die vorgestellten Lebensmittel erhalten Sie im Lebensmittel-Einzelhandel. Den Herstellernachweis für die übrigen Artikel finden Sie auf Seite 157. Bei den angegebenen Produktpreisen handelt es sich um die unverbindlichen Preisempfehlungen der Hersteller.