

Leichte Küche, leicht gemacht

Die neue Schüssel-Waage von Betty Bossi ist eine grosse Hilfe beim Backen, Kochen und Masshalten. Und zugleich einfach praktisch: Mit der genialen Verbindung von Schüssel und Waage brauchen Sie beim Arbeiten in der Küche keine zusätzlichen Gefässe mehr.

Weitere Infos und Bestellmöglichkeit auf Seite 28 und unter www.bettybossi.ch/onlineshop



Mayonnaise, leicht gemacht

Eine leichte und dennoch feine Mayonnaise, einfach gemacht: **2 frische Eigelbe, 2 EL Gemüsebouillon, 3 EL Rapsöl und 1 TL Essig** in einer Schüssel gut verrühren, absieben. In einen Kisag- oder isi-Bläser füllen. Fachgerecht verschliessen, kühl stellen. Kurz vor dem Servieren zwei Patronen in den Bläser spritzen, kräftig schütteln, in kleine Gläser füllen. Zu Fisch oder Fleisch geniessen. Ergibt ca. 10 Portionen.

Kalzium hilft beim Abnehmen

Neue Studien haben gezeigt, dass Milch und Milchprodukte das Abnehmen unterstützen. Je besser der Körper mit Kalzium versorgt ist, desto weniger Körperfett und desto mehr Körpermasse wie Muskeln und Bindegewebe werden gebildet. Diesen und viele weitere Tipps, Tricks und Rezepte finden Sie in unserem neuen Buch: **Gesund & schlank – Abnehmen mit Genuss.**

Weitere Infos und Bestellmöglichkeit auf Seite 28 und unter www.bettybossi.ch/onlineshop



Tipps für einen leichten Tag

Genuss am Morgen

Niemand muss der Figur zuliebe auf einen guten Latte macchiato, Cappuccino oder Milchkaffee verzichten. Denn ein gesundes Frühstück sollte ohnehin 2 dl Milch enthalten. Wer keinen Milchkaffee mag, kann stattdessen zu seinem schwarzen Kaffee oder Tee auch ein teilentrahmtes Joghurt mit frischen Früchten oder Kernen geniessen.



Leichtes ausser Haus

Ein Salat aus dem Kühlregal ist eine gute Wahl, nur eine leichte Salatsauce nimmt man besser in einem Konfitüreglas von zu Hause mit: z. B. 1 EL Olivenöl, Essig oder Zitronensaft, wenig Senf und Kräutern verrühren. Ergänzt mit einem ca. 80g schweren Vollkornbrötchen, ergibt das ein sättigendes, gesundes Mittagessen, nach dem man leistungsfähig bleibt.

Wärme von innen

Damit man sich so richtig wohl fühlt und gut schlafen kann, empfiehlt es sich, am Abend eine warme Mahlzeit zu geniessen. Gewürze wie Chili, Ingwer und Curry fördern die Durchblutung und wärmen zusätzlich von innen. Denn mit warmen Füssen schläft es sich bedeutend besser.

