

GRATIS

puresLeben

DAS HIT MAGAZIN • 01/2026



**NAH AM MENSCHEN,
FERN DER SAISON:
SPANIEN NEU ERLEBEN**

**DEIN WORKOUT,
DEIN LOOK**

SO TRAINIERST DU 2026

Das perfekte Meal-Prep-Frühstück: Süßer Couscous mit Früchten

**GUT GEPLANT
BESSER ESSEN**

SÜSSE & HERZHAFTE GERICHTE, DIE MEHRERE TAGE GLÜCKLICH MACHEN

MEAL-PREP-SPEZIAL
**DIE BESTEN
REZEPTE,
TIPPS UND
HACKS.**

HABE DIE BEERE.

Gefriergetrocknete
Himbeeren.
100% Frucht,
null Zusätze und
voller Geschmack.





SPORTLICH, STARK & STYLISCH

SO PASST DEIN LOOK ZUM WORKOUT

BEQUEM, ATMUNGSAKTIV UND FUNKTIONAL – MIT DER RICHTIGEN SPORTKLEIDUNG BLEIBST DU IN BEWEGUNG, FÜHLST DICH IN DEINER HAUT WOHL UND SIEHST DABEI AUCH NOCH GUT AUS.



FÜR DEN OBERKÖRPER: LEICHT, ATMUNGSAKTIV UND FLEXIBEL

Gerade bei schweißtreibenden Workouts ist Baumwolle keine gute Idee – sie saugt sich voll, trocknet langsam und kann dich auskühlen lassen. Außerdem verliert sie schnell ihre Form. Besser: atmungsaktive Funktionsstoffe wie Polyester oder Polyamid. Diese leiten Feuchtigkeit nach außen, wo sie verdunstet – so bleibst du trocken und dein Körper überhitzt nicht.

Auch beim Schnitt zählt Bewegungsfreiheit: elastische Materialien passen sich deinen Bewegungen an, ohne zu spannen. Frauen sollten außerdem unbedingt in einen gut sitzenden Sport-BH

investieren – gerade bei intensiven Lauf- oder Sprungeinheiten ein Muss. Beim Outdoor-Training schützt dich eine leichte Funktionsjacke mit Windstopper-Effekt. Sie ist dünn, lässt keine Zugluft durch und hält dich trotzdem angenehm warm. Viele Modelle gibt es inzwischen in leuchtenden Farben oder mit reflektierenden Elementen – für mehr Sichtbarkeit bei Dämmerung.

FÜR DIE BEINE: LEGGINGS STATT SCHLÄBBERHOSE

Auch bei Hosen gilt: Funktionsmaterial schlägt Baumwolle. Locker geschnitten Trainingshosen können beim Laufen scheuern und so wunde Stellen verursachen. Eng anliegende Lauftights mit

Frisch nach deuTM Workout:
Unsere Pflege-Tipps für
deine Sport-Session

SEBAMED
FRISCHE DUSCHE
400 ml Flasche



L'ORÉAL MEN EXPERT
DUSCHGEL
BARBER CLUB
250 ml Flasche



NIVEA
REICHHALTIGE
BODY MILK
400 ml Flasche



Elasthan sind die bessere Wahl – sie sitzen perfekt, verrutschen nicht und unterstützen deine Muskeln leicht. Im Winter oder bei Temperaturen unter etwa sechs Grad greifst du besser zu langen Tights, im Sommer sorgen kurze Modelle für gute Belüftung. Praktisch sind kleine Taschen für Schlüssel, Handy oder Karte – besonders, wenn du ohne Rucksack unterwegs bist.

LAUFSCHUHE: DEIN WICHTIGSTER TRAININGSPARTNER

Straßensneaker sehen cool aus, sind aber fürs Joggen ungeeignet. Sie bieten weder die nötige Dämpfung noch Stabilität – und das kann Knie oder Rücken belasten. Wenn du regelmäßig läufst, lohnt sich die Investition in gute Laufschuhe.

Viele Sportgeschäfte bieten mittlerweile Laufanalysen an, bei denen dein Laufstil und deine Fußstellung berücksichtigt werden – das hilft enorm bei der Auswahl. Trainierst du drinnen, ist ein Cross-Training-Schuh die richtige Wahl: ein stabiler Allrounder mit abriebfester, heller Sohle. Achte darauf, dass der Schuh deinen Fuß gut umschließt, ohne zu drücken, und dass die Dämpfung angenehm ist. Ein gutes Profil sorgt zusätzlich für sicheren Halt – je nach Untergrund.



SO FUNKTIONIERT FUNKTIONSKLEIDUNG

Beim Training reagiert dein Körper mit Schweiß, um die Temperatur zu regulieren. Baumwolle saugt die Feuchtigkeit auf und bleibt nass – Funktionsstoffe dagegen leiten sie aktiv nach außen. Spezielle Mikrofasern transportieren Schweiß weg von der Haut, wo er verdunstet. Das hält dich trocken, schützt vor Auskühlung und beugt Hautirritationen vor. Zudem trocknet Funktionskleidung deutlich schneller und bleibt auch nach vielen Waschgängen formstabil.

PFLEGE-TIPPS: SO BLEIBT DEINE SPORTKLEIDUNG LANGE WIE NEU

Nach dem Training gilt: Sportkleidung nie feucht liegen lassen. Gib sie direkt in die Wäsche oder häng sie zum Trocknen auf – sonst entstehen nicht nur unangenehme Gerüche, sondern auch Bakterien.

Waschen kannst du Funktionskleidung bei 30 bis 40 Grad mit einem milden Flüssigwaschmittel. Kein Weichspüler – der verklebt die Fasern und mindert die Atmungsaktivität. Für Outdoor-Jacken empfiehlt sich ein spezielles Waschmittel mit Imprägnierschutz, damit die wasser-abweisende Funktion länger hält.

Auch die Schuhe freuen sich über etwas Pflege: Schlamm und Dreck am besten gleich mit einem feuchten Schwamm abwischen. Trockne sie anschließend in einem gut belüfteten Raum – aber nicht auf der Heizung. Leder kann sonst brüchig werden oder sich verformen.

Extra-Trick bei Nässe: Stopfe die Schuhe mit Zeitungspapier aus, das die Feuchtigkeit aufsaugt. Oder fülle eine Socke mit Katzenstreu und lege sie in den Schuh – das neutralisiert Geruch und Feuchtigkeit gleichzeitig. Wichtig: Gib deinen Schuhen danach genügend Zeit zum Trocknen.

SAGROTAN WÄSCHE-HYGIENESPÜLER
1500 ml Flasche



LENOR WÄSCHEPARFÜM APRILFRISCH
275g Packung



PERWOLL SPORT WASCHMITTEL FLÜSSIG
für Sport- und Funktionskleidung



SOS DESINFektIONSTÜCHER INTENSE
25 Stk. Packung



Für neue Energie
nach dem Training:



**TAXOFIT
MAGNESIUM 600
FORTE**
51,2 g Packung

**GARNIER
HYDRA BOMB
REVITALISIERENDE
TUCHMASKE
GRANATAPFEL**



**SALTHOUSE
TOTES MEER
BADESALZ**
500 g Packung



**Für frisch duftende Füße
in Sekundenschnelle**

Das Scholl Fresh Step Geruchsstop Schuhsspray trocknet rückstandsfrei, sodass du jederzeit und überall ohne Bedenken deine Schuhe ausziehen kannst. Das Schuhsspray besitzt eine spezielle Dual-Active Technologie und beseitigt Gerüche in deinen Schuhen sofort. Bietet 24 Stunden Geruchsschutz und Frische für deine Schuhe. Für alle Schuhtypen geeignet.

**SCHOLL SCHUH DEO
GERUCHSSTOP**
150 ml Flasche



Welches Deo passt zu Dir?

DEN GANZEN TAG

FRISCH & COOL

MIT DEO

OB SPRAY, ROLL-ON ODER STICK – DEOS GEHÖREN FÜR VIELE ZUM ALLTAG. DOCH WAS STECKT WIRKLICH DRIN, UND WORIN UNTERSCHIEDEN SICH DEOS UND ANTITRANSPIRANTEN? HIER ERFÄHRST DU, WAS WIRKT, WAS DEINER HAUT GUTTUT – UND WELCHES PRODUKT WIRKLICH ZU DIR PASST.

**DEO ODER ANTITRANSPIRANT –
WAS IST EIGENTLICH DER
UNTerschied?**

Deos enthalten meist Alkohol und Duftstoffe, die dabei helfen, unangenehme Gerüche zu überdecken. Manche Produkte setzen zusätzlich auf antibakterielle Wirkstoffe wie Silbercitrat oder Zinksalze, um die Bakterien, die für den Geruch verantwortlich sind, zu hemmen. So riechst du frischer – schwitzen tust du aber trotzdem.

Antitranspiranten wirken anders: Sie enthalten Aluminiumsalze (z. B. ACH), die die Schweißdrüsen leicht verengen und dadurch die Schweißbildung reduzieren. Weniger Schweiß bedeutet automatisch auch weniger Geruch. Viele Produkte kombinieren inzwischen beide Effekte – sie hemmen Bakterien und reduzieren Schweiß – und sind dabei hautschonender als klassische Antitranspiranten

**ALUMINIUMSALZE
– WIRKLICH
GEFÄHRLICH?**

Seit Jahren wird über Aluminiumsalze diskutiert. Sie stehen im Verdacht, das Krebsrisiko oder Erkrankungen wie Alzheimer zu erhöhen. Wissenschaftlich belegt ist das jedoch bis heute nicht. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung durch Aluminium in Antitranspiranten bei normaler Anwendung derzeit nicht nachgewiesen.

Trotzdem verzichten viele Marken inzwischen auf Aluminium und setzen auf natürliche Alternativen – etwa auf mineralische Puder oder pflanzliche Wirkstoffe, die Gerüche binden, ohne die Schweißdrüsen zu blockieren. Wenn du unsicher bist, greif einfach zu einem aluminiumfreien Produkt.

Mit Butter. Ohne Quark.

100 % frei von Zusätzen.



ist für alle da

SANFTE PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE ACHSELN

Die Haut unter den Achseln ist besonders empfindlich – und das merkt man schnell, wenn ein Produkt zu aggressiv ist. Alkohol kann sie austrocknen, Parfumstoffe reizen sie zusätzlich. Wenn du zu Rötungen oder Juckreiz neigst, sind alkoholfreie und unparfümierte Varianten die bessere Wahl.

TIPP!

Nach der Rasur lieber ein paar Stunden warten, bevor du ein Deo oder Antitranspirant aufträgst. So vermeidest du Brennen und Hautirritationen.

WARUM DEIN DEO PLÖTZLICH NICHT MEHR WIRKT

Du hast jahrelang das gleiche Deo benutzt, und plötzlich hilft es nicht mehr?

Keine Einbildung! Hormonelle Veränderungen, Ernährung oder Stress können den Geruch und die Zusammensetzung deines Schweißes verändern. Dann wirkt dein Lieblingsdeo einfach nicht mehr so wie früher.

Probier in dem Fall ein anderes Produkt oder eine neue Formulierung – oft reicht schon der Wechsel von Spray zu Roll-on oder von Parfum zu neutral, um wieder ein frisches Gefühl zu haben.

SPRAY, ROLL-ON ODER STICK – WAS PASST ZU DIR?

Sprays sind superpraktisch, wenn du Wert auf Hygiene legst – sie lassen sich kontaktlos auftragen und sorgen für ein schnelles Frischegefühl.

Roll-ons und **Balsam-Deos** pflegen durch feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Glycerin oder Aloe Vera und sind ideal für sensible Haut.

Sticks sind kompakt, laufen nicht aus und perfekt fürs Reisegepäck.

Viele moderne Deos sind außerdem nachhaltiger formuliert – ohne Mikroplastik, mit nachfüllbaren Verpackungen oder natürlichen Duftölen.

DER BESTE ZEITPUNKT ZUM AUFTRAGEN

Deos wirken am besten direkt nach dem Duschen auf sauberer, trockener Haut. Dann können sie Geruch neutralisieren, bevor er entsteht.

Antitranspiranten solltest du dagegen am Abend auftragen. Während du schlafst, können die Wirkstoffe in Ruhe wirken und am nächsten Tag bleibt die Haut trocken – auch nach der morgendlichen Dusche. Und zwischendurch? Ein schneller Sprühstoß oder ein Tupfer Roll-on sorgt jederzeit für einen Frischekick.

ANZEIGE



Aus AKUT wird GUT.



* Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Jetzt aus-
probieren!

Medizinprodukt

Biozide



**HIDROFUGAL
ROLL-ON KLASSIK**
50 ml Dose



**NIVEA DEOSPRAY
FRESH ACTIVE MEN
ODER FRESH NATURAL**
150 ml Dose



**NEUTROGENA
HANDCREME
SOFORT EINZIEHEND**
75 ml Tube



Rundum gepflegt!

**NICHT NUR EIN GUTES DEO SORGT FÜR EIN FRISCHES GEFÜHL.
AUCH EINE SANFTE ZAHNPFLEGE STÄRKT DAS TÄGLICHE WOHLBEFINDEN.**

Die Sensodyne ProSchmelz Tägliche Zahnpasta hilft, durch Säuren geschwächten Zahnschmelz zu remineralisieren und zu härten, um ihn vor den Folgen von säurebedingtem Zahnschmelzabbau zu schützen. Zudem hilft sie, Schmerzempfindlichkeit sowohl zu reduzieren als auch vor ihr zu schützen*. Für eine schonende Pflege, die gleichzeitig alle Vorteile einer normalen Zahnpasta bietet.

* bei zweimal täglichem Zähneputzen.



**ODOL MUNDWASSER
ZAHNFLEISCH PLUS**
125 ml Flasche

Der Mundwasser-Klassiker mit dem Plus fürs Zahnfleisch pflegt das Zahnfleisch mit antibakterieller Formel*, natürlichem Salbeiöl und einem Inhaltstoff der Kamille. Die Formel wirkt auch dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, und bekämpft so schlechten Atem. Für die tägliche Ergänzung der Mundpflege.

*in Labortests getestet.



**SENSODYNE
PROSCHMELZ
ZAHNPASTA**
75 ml Tube

HIT-SAFTPRESSE
MEHR VITAMINE
ZUM TRINKEN!

Noch mehr Vitamine gefällig?
An der HIT-Saftpresse kannst du
dir deinen Saft ganz frisch selbst
pressen – aus sonnengereiften
Früchten, 100 % natürlich und
ohne Zusatzstoffe. Einfach
abfüllen und genießen!

HAUSGEMACHT

VITAMINPOWER

TO GO!

Unsere Smoothies machen Dein Leben bunter

FRISCH, FRUCHTIG UND VOLLER VITAMINE: IN DER HIT-SMOOTHIEBAR WERDEN TÄGLICH HAUSGEMACHTE SMOOTHIES AUS BESTEN ZUTATEN DIREKT IM MARKT ZUBEREITET – NATÜRLICH GANZ OHNE ZUSATZSTOFFE, ZUCKER ODER KONSERVIERUNGSMITTEL. DIE FARBFROHEN DRINKS SIND NICHT NUR GESUND UND LECKER, SONDERN AUCH IDEAL ALS SNACK, FRÜHSTÜCKS-BOOST ODER BASIS FÜR DEINE LIEBLINGS-BOWL.

JEDER SCHLUCK EIN GENUSS

In der HIT-Smoothiebar werden täglich frische Smoothies direkt im Markt zubereitet – von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Obst- und Gemüseabteilung. Sie wissen genau, welche Früchte und Gemüsesorten gerade Saison haben und am besten schmecken. So landet nur das Beste im Mixer – ohne Zuckerzusatz, ohne Konservierungsstoffe, dafür mit ganz viel Geschmack und Vitaminkraft.

GESUNDHEIT IM GLAS

Smoothies sind nicht nur lecker, sondern echte Nährstoffbombe. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken, den Stoffwechsel anzuregen und für neue Energie sorgen. Besonders grüne Smoothies mit Spinat, Apfel oder Gurke sind reich an Antioxidantien, während fruchtige Varianten mit Beeren oder Mango jede Menge Vitamin C enthalten – perfekt, um fit durch den Tag zu kommen.

ECHTE VIELFALT, DIE SCHMECKT

Ob klassisch fruchtig, grün und vital oder cremig-süß – an der HIT-Smoothiebar ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Smoothies schmecken pur genauso gut wie als Basis für frische Frühstücks-Bowls. Ein paar Toppings wie Nüsse, Haferflocken oder Kokoschips dazu – und schon ist die gesunde Mahlzeit komplett.

NACHHALTIG GENIESSEN

Abgefüllt werden die hausgemachten Smoothies in umweltfreundliche Pfandflaschen, die du in verschiedenen Größen



bekommst. Einfach selbst an der Smoothiebar abzapfen, mitnehmen und genießen – so frisch und natürlich, wie ein Smoothie nur sein kann.





FOOD NEWS



Inspiriert vom Geschmack der Welt: 2026 wird kräftig gemixt

Die Weltküche wird 2026 mutiger: Yuzu trifft Kartoffel, Gochujang veredelt Eintöpfe, Tamarinde bringt Süß-Säure-Spiel in Alltagsgerichte. Global inspirierte, lokal umgesetzte Küche sorgt für Abwechslung und lädt zum Experimentieren ein. Fusion wird unkompliziert, modern und extrem geschmacksstark.

A PERFECT MATCH(A)!

Diese Limited Edition aromatischer Matcha von Nomoo aus echtem japanischen Premium-Matcha bringt dir pure Balance in deinen Alltag! Die leicht liebliche Süße gepaart mit einer feinen herben Note, ergänzt sich zu einem besonders aromatisch-intensiven Geschmackserlebnis. So himmlisch, dass dir jeder Löffel mehr Gelassenheit in dein Leben zaubert. OOOH!



ITALIENISCHES PIZZERIA-ERLEBNIS FÜR ZUHAUSE

Pizzeria Style von Wagner ist inspiriert von Neapolitan-Style-Pizzen wie aus der Pizzeria. Sie vereint alles, was du von einer echten Pizzeria-Pizza erwartest: original italienischer Pizzateig, kurz und extra heiß auf Stein gebacken, ein fluffigkrosser Rand sowie ein leckerer, dünner Boden. Und das natürlich belegt mit leckeren, hochwertigen Zutaten - einfach großartig!



Retro, aber neu gedacht

Klassiker aus der Familienküche feiern Comeback – leicht, kreativ und mit modernem Twist. Kartoffelpüree mit Ferment, Rouladen als Bowl, Omas Dessert mit neuen Aromakicks: Der Trend verbindet warme Kindheitserinnerungen mit frischer Kulinarik. Retro wird nicht nachgekocht, sondern neu interpretiert und damit wieder spannend für den Alltag.



Dein Snack,
der mehr kann

Der High Protein Pudding White Choc Flavour von Ehrmann liefert dir 20g Protein und 1,5g Creatine – ganz ohne Zuckerzusatz, fettarm, glutenfrei und laktosefrei. Geschmack, der überzeugt.



Erlebt ihr modernes Comeback: die Roulade. 2026 wird sie als raffinierte Bowl serviert.

Extra
crunchy!

MEHR KNUSPER GEHT NICHT!



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

Wer Fischstäbchen mag, wird die Cornflakes-Stäbchen von Frosty lieben: Diese köstlichen Alaska-Seelachs-Filets sind praktisch grätenfrei und aus Blöcken geschnitten. Für die perfekte Panade sorgen knusprige Cornflakes.

Jetzt neu im
HIT-Tiefkühlfach!



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

Fertigkost mit Anspruch Die Zeit der langweiligen Tiefkühllasagne ist vorbei

Schnell, aber hochwertig: Convenience-Produkte erhalten 2026 ein Gourmet-Update. Tiefkühlgerichte, Ready-Meals und Snacks überzeugen durch bessere Zutaten, internationale Aromen und durchdachtes Design. Der Trend richtet sich an Menschen, die wenig Zeit haben, aber Wert auf Qualität und Frische legen. Komfort und Anspruch schließen sich nicht mehr aus – sie ergänzen sich. Es ist also Zeit, sich von der immer gleichen, langweiligen Tiefkühllasagne zu verabschieden.

Anregungen gefällig? Schau mal im Kühlregal in deinem HIT-Markt nach!



Bester Käse aus dem Allgäu

In der traditionsreichen Käserei Bauhofer bei Bodnegg im Allgäu wird aus tagesfrischer Milch handwerklich hochwertiger Käse gefertigt – vom klassischen Allgäuer Emmentaler über Bergkäse bis hin zu Bio-Varianten und ausfallenen Kräutercreations.

Regional verwurzelt, nachhaltig gedacht und mit Blick auf Qualität: Da steckt echte Käse-Leidenschaft drin. Die besten Käse der Käserei gibt es jetzt bei HIT!

Probiere beispielsweise würzigen Bergkäse mit feinster Heumilch, pikanten Chili-Käse oder kräftigen Emmentaler!

ANZEIGE

d'Oro



Von der Bohne
bis zur Crema.
Perfetto!



Dallmayr
www.dallmayr.com

GUT VORBEREITET MIT MEAL PREP

READY

FÜR DIE
WOCHE

MORGENS LIEBER EINE HALBE STUNDE LÄNGER SCHLAFEN, STATT IN DER KÜCHE DAS FRÜHSTÜCK VORZUBEREITEN? UND TROTZDEM GESUND ESSEN, OHNE TÄGLICH ZU KOCHEN? DANN IST MEAL PREP – ALSO DAS VORBEREITEN VON MAHLZEITEN FÜR MEHRERE TAGE – GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH.

MIT ETWAS PLANUNG SPARST DU ZEIT, GELD UND NERVEN – UND NEBENBEI AUCH VERPACKUNGSMÜLL UND ENERGIE. SO BLEIBT IMMER RAUM FÜR DAS, WAS WIRKLICH ZÄHLT. AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR DIE BESTEN MEAL-PREP-REZEPTE ZUM VORBEREITEN.

So startest Du entspannt und organisiert in die Woche





MEHR
TIPPS!
AUF
S. 28/29



SÜßER COUSCOUS

DAS SCHNELLE MEAL-PREP-FRÜHSTÜCK

PERFECT FÜR EINEN STRESSFREIEN START IN DEN TAG: DIESER SÜSSE COUSCOUS IST IM HANDUMDREHEN ZUBEREITET, LÄSST SICH SUPER VORKOCHEN UND SCHMECKT SOWOHL FRISCH ALS AUCH AM NÄCHSTEN TAG DIREKT AUS DEM KÜHLSCHRANK.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Couscous

200 g fettarmer Naturjoghurt

400 ml ungesüßte Mandelmilch

30 g Vanille-Whey-Proteinpulver

Zimt nach Geschmack

400 g gemischte TK-Beeren

nach Belieben:

**Vanillearoma, Flavedrops
oder andere Süßungsmittel**

Die Mandelmilch mit etwas Zimt, Süßstoff und dem Proteinpulver verrühren und kurz aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einröhren und etwa fünf Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Danach den Couscous abkühlen lassen und den Joghurt unterrühren.

Zum Schluss mit Zimt, Aroma oder Flavedrops abschmecken und auf vier Schalen oder Meal-Prep-Boxen verteilen. Mit den Beeren topfen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Der süße Couscous hält sich dort zwei bis drei Tage frisch.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 310 kcal, Kohlenhydrate 54 g, Eiweiß: 16 g, Fett: 3 g

TIPP!

COUSCOUS MAL SÜß –

DEIN MEAL-PREP-GAMECHANGER

Couscous ist blitzschnell gemacht und ideal fürs Mealprep. Er sättigt lange, liefert komplexe Kohlenhydrate und passt perfekt zu Joghurt, Beeren und Gewürzen. Anders als Porridge musst du ihn nicht kochen – heiß übergießen und quellen lassen reicht. So sparst du morgens Zeit und Abwasch. Statt TK-Beeren kannst du frisches Obst wie Erdbeeren oder Pfirsiche verwenden. Für extra Protein sorgt Skyr oder Magerquark. Und das Beste: Couscous schmeckt auch süß richtig gut – als leckere Alternative zu Haferflocken oder Chiapudding.



WEIHENSTEPHAN
JOGHURT MILD
1,5% FETT
500 g Becher



JA!
BEERENMISCHUNG
750 g Packung



ALNATURA
MANDELDINK
UNGESÜSST
1 l Packung



ALNATURA
COUSCOUS
500 g Packung



ARLA SKYR
NATUR
0,2% FETT
450 g Becher



TIPIAK
COUSCOUS
IM KOCHBEUTEL
400 g Packung

MORGENLIEBE

soooooo lecker!

AUS DINKELGRIESS, JOGHURT & BEEREN

SCHNELL GEMACHT, CREMIG UND IDEAL ZUM VORBEREITEN – DIESER DINKELGRIESS IST DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK ODER DESSERT FÜR ALLE, DIE ES FRUCHTIG UND LEICHT MÖGEN. MIT VANILLE-PROTEIN FÜR EXTRA EIWEISS UND LANG ANHALTENDE SÄTTIGUNG.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 ml ungesüßte Mandelmilch

80 g Dinkelgrieß, 300 g fettarmer Naturjoghurt

30 g Vanille-Whey-Proteinpulver

500 g gemischte TK-Beeren, Zimt nach Geschmack

nach Belieben: Vanillearoma, Flavedrops oder andere Süßungsmittel

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 230 kcal, Kohlenhydrate 31 g, Eiweiß: 15 g, Fett: 2 g

Die Mandelmilch mit etwas Süßstoff und Zimt in einem Topf erhitzen und den Dinkelgrieß einrühren. Bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

Den Joghurt mit dem Proteinpulver verrühren und unter den abgekühlten Grieß heben. Nach Belieben mit Zimt, Vanillearoma oder Süßstoff abschmecken. In vier Schalen oder Meal-Prep-Boxen füllen und mit den Beeren garnieren. Abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren – morgens einfach herausholen und genießen.

TIPP!

Wer mag, erwärmt die Beeren kurz und gibt sie als Topping über den Grieß.

BAUCKHOF DINKELGRIESS 100% BIO 500 g Packung

HIT GOURMET BIO CEYLON ZIMT GEMAHLEN 50 g Glas



WEIHENSTEPHAN JOGHURT MILD 1,5% FETT 500 g Becher

POWER-MILCHREIS

MIT ZIMTÄPFELN

cremiger Genuss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Äpfel, 100 g Reisflocken

500 ml ungesüßte Mandelmilch

30 g Vanille-Whey-Proteinpulver

300 g fettarmer Naturjoghurt

Zimt nach Geschmack

nach Belieben: Vanillearoma, Flavedrops oder andere Süßungsmittel



**ALNATURA
MANDELDRINK
UNGESÜSST**
1 l Packung



**ALPRO
MANDELDRINK
OHNE ZUCKER
GERÖSTET**
1 l Packung



**ESN DESIGNER
WHEY PROTEIN
VANILLA MILK**
300 g Dose

Die Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Zimt und einem Schuss Wasser in einer Pfanne erhitzen und leicht anbraten, bis sie weich und aromatisch sind. Dann beiseitestellen.

Für den Milchreis die Mandelmilch mit etwas Zimt und Süßstoff in einem Topf erhitzen. Die Reisflocken einrühren und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Milchreis weitere fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Joghurt mit dem Vanille-Proteinpulver verrühren und den warmen Milchreis unterheben. Mit Zimt, Süßstoff und optional Vanillearoma abschmecken. Den Milchreis in vier Schalen oder Meal-Prep-Boxen füllen und mit den Zimtäpfeln garnieren. Abgedeckt hält er sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage – morgens einfach herausholen und genießen.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 220 kcal, Kohlenhydrate 34 g, Eiweiß: 13 g, Fett: 2,5 g



Kleine Flocken, große Wirkung!

Reisflocken sind vor-gegarter, gewalzter Reis – fein, leicht und blitzschnell zubereitet. Warum als cremiger Brei oder kalt im Joghurt sorgen sie für einen saftigen Start in den Tag. Sie sind gut bekömmlich, liefern Energie und quellen in wenigen Minuten auf – ideal, wenn's morgens schnell gehen soll.



TIPP!

Im Kühlschrank halten sich
die Thunfisch-Wraps
bis zum nächsten Tag –
ideal zum Mitnehmen
oder für Meal-Prep.



SANTA MARIA
SOFT TORTILLA
ORIGINAL
320 g Beutel



FOLLOWFOOD MSC
THUNFISCHFILETS
OHNE ABTROPFEN
135 g Dose



HIT GOURMET BIO
PAPRIKA EDELSÜSS
GEMAHLEN
50 g Glas

WRAP IT UP

Leicht & Lecker

THUNFISCH TRIFFT AUF LIMETTE

SCHNELL GEMACHT, SUPERFRISCH UND PERFEKT ZUM VORBEREITEN –
DIESE THUNFISCH-LIMETTEN-WRAPS SIND DEIN IDEALER SNACK FÜR BÜRO,
AUSFLUG ODER EIN LEICHTES MITTAGESSEN.

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g Abtropfgewicht)

1 Bio-Limette, 2 Möhren

4 Blätter Kopfsalat oder Romana

150 g Kräuterfrischkäse (oder Frischkäse light)

1 TL getrockneter Majoran, ½ TL Edelsüßpaprika

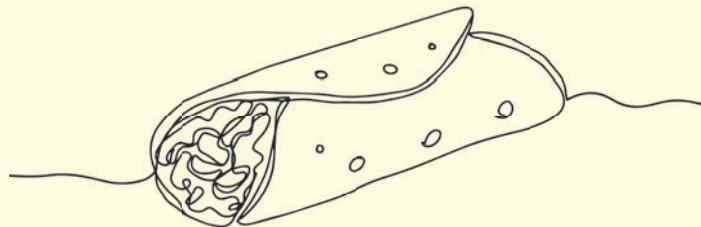
4 Weizen- oder Dinkel-Wraps, Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Stück ca.: Kalorien: 250 kcal, Kohlenhydrate 28 g, Eiweiß: 17 g, Fett: 6 g

Den Thunfisch abgießen und fein zerpfücken. Die Limette heiß abwaschen, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Möhren schälen und raspeln, den Salat waschen und trocken schleudern.

Frischkäse mit Möhren, Majoran, Paprikapulver, Limettensaft und -abrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch unterheben, bis eine cremige Masse entsteht.

Die Wraps kurz in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen. Mit je einem Salatblatt belegen, die Thunfischcreme darauf verteilen und fest aufrollen. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kaltstellen.



**NIMM DIR
MAL FREI!**



ANZEIGE

PROTEIN WAFFELN MIT APFELMUS

ZUTATEN FÜR CA. 8 KLEINE WAFFELN:

400 g geschälte, entkernte Äpfel, 5 g Backpulver

100 g Weizenmehl, 60 g Vanille-Whey-Proteinpulver

200 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 TL Kokosfett

Zimt nach Geschmack

Vanillearoma, flüssiger Süßstoff

Nährwerte pro Portion (2 kleine Waffeln) ca.:

Kalorien: 190 kcal, Kohlenhydrate: 26 g,
Eiweiß: 14 g, Fett: 3 g

Für das Apfelmus die Äpfel in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit etwas Zimt bestreuen und einen Schuss Wasser hinzufügen – gerade so viel, dass die Äpfel leicht bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind, dann fein pürieren und nach Geschmack mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Anschließend auskühlen lassen.

Für den Waffeleig Backpulver, Mehl und Proteinpulver in einer Schüssel vermengen. 160 g des Apfelmus und die Mandelmilch hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Nach Belieben mit Süßstoff, Vanillearoma und Zimt verfeinern. Das Waffeleisen vorheizen, mit etwas Kokosfett einfetten und die Waffeln goldbraun backen. Je nach Waffeleisen ergibt das Rezept etwa sechs große oder zwölf kleine Waffeln.

TIPP!

Das restliche Apfelmus eignet sich perfekt als Topping. Alternativ schmecken die Waffeln auch köstlich mit heißen Kirschen oder frischen Beeren.



**ESI DESIGNER
WHEY PROTEIN
VANILLA MILK**
300 g Dose



**ALPRO
MANDELDRINK
OHNE ZUCKER
GERÖSTET**
1 l Packung



**ALNATURA
MANDELDRINK
UNGESÜSST**
1 l Packung



herzhafte KLOßTEIGWAFFELN MIT APFELMUS



BERCHTESGADENER LAND
CREMIGER QUARK MIT
JOGHURT 0,7%
350 g Becher

HENGLEIN
KLOßSTEIG PREMIUM
Klösse halb&halb
750 g Packung



ZUTATEN FÜR 14 KLEINE WAFFELN:

750 g Kloßteig halb & halb (aus der Kühlung)

1 Zwiebel, 100 g Magerquark, 1 Ei, Salz, Pfeffer

**nach Belieben: Oregano, gehackte Petersilie
Kräuter der Provence oder Muskat**

Öl zum Einfetten

Apfelmus (siehe Waffelrezept Seite 24)

Den Kloßteig in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit dem Ei und dem Magerquark unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack Kräuter oder Muskat hinzufügen. Wer es deftiger mag, kann auch Speckwürfel unterheben.

Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Den Teig portionsweise hineingeben und goldbraun backen. Je nach Größe des Waffeleisens ergibt die Menge etwa 14 kleine oder 7 große Waffeln. Serviere die Kloßteigwaffeln warm – am besten mit Apfelmus, Kräuterquark oder einem frischen Salat.

Nährwerte pro Portion (2 kleine Waffeln) ca.:
Kalorien: 158 kcal, Kohlenhydrate 28 g, Eiweiß: 5 g, Fett: 2 g

KICHERERBSEN KOKOS-CURRY

Einfach köstlich!

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

400 g rote Linsen (gekocht aus dem Glas)

200 g Kichererbsen (gekocht aus dem Glas)

400 ml Kokosmilch light

900 g Süßkartoffeln (geschält)

170 g gelbe Paprika, 4 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl, 80 g Zwiebel, 60 g Tomatenmark

10 g grüne Curry Paste, Kreuzkümmel gemahlen

Ingwer gemahlen, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 286 kcal, Kohlenhydrate: 47 g, Eiweiß: 7 g, Fett: 7 g

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden, die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die roten Linsen und die Kichererbsen in ein Sieb geben, die Kichererbsen gründlich abspülen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist, und beide kurz abtropfen lassen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Süßkartoffeln, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, bis alles leicht Farbe annimmt. Tomatenmark und Currysauce einrühren und kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten. Mit den Linsen und der Kokosmilch ablöschen, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Ingwer würzen.

Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Noch einmal abschmecken und nach Belieben mit frischem Koriander servieren. Das Curry lässt sich wunderbar einfrieren.

TIPP!

Das Curry schmeckt pur, mit Brot oder kann auch mit Reis serviert werden.



**BENS ORIGINAL
EXPRESS-REIS
STICKY BOWL**
220 g Beutel



**ORO DI PARMA
TOMATENMARK**
200 g Tube

**COCK
CURRYPASTE
GRÜN**
200 g Beutel

**BERTOLLI
NATIVES OLIVENÖL
EXTRA ORIGINALE**
500 ml Flasche



**BAMBOO GARDEN
KOKOSMILCH
FETTREDUIZIERT**
400 ml Dose



**MÜLLER'S MÜHLE
ROTE LINSEN**
500 g Packung



**BONDUELLE
LINSEN**
425 ml Dose





**HILCONA
GNOCCHI**
500 g Packung



**GERVAIS
HÜTTEKÄSE**
200 g Becher



OFEN-GNOCCCHIS MIT TRÜFFELCREME UND HÜTTEKÄSE

*schuell
gewacht...*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Gnocchis (aus der Kühlung)

150 g Cherrytomaten, 150 g Hüttenkäse

40 g Trüffel-Pilzcreme (aus dem Glas)

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Oregano, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gnocchi, Trüffel-Pilzcreme, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmäßig verteilen. Den Hüttenkäse mit einem Teelöffel klecksweise darübergeben. Im Ofen etwa 20–25 Minuten backen, bis die Gnocchi leicht goldbraun und die Tomaten weich sind.

TIPP!

Perfekt zum Aufwärmen im Airfryer
oder Ofen, ideal für den nächsten Tag.

Nährwerte pro Person ca.: Kalorien: 247 kcal,
Kohlenhydrate 44 g, Eiweiß: 9 g, Fett: 3 g



TIPP!

Ideal für Deine Meal-Prep-Gerichte sind luftdichte Glas- oder Kunststoffboxen mit mehreren Kammern. Da lassen sich die Gerichte perfekt portionieren.

MEAL PREP

CLEVER VORKOCHEN

ENTSPANNT GENIEßEN

WARUM IST MEAL PREP SO GENIAL? WEIL DU NUR EINMAL KOCHST UND DANACH TAGELANG DAVON PROFITIERST. UNSERE MEAL-PREP-HACKS HELFEN DIR DABEI, GENAU DAS NOCH LEICHTER ZU MACHEN: MIT SIMPLEN KNIFFEN, DIE ZEIT SPAREN, STRESS REDUZIEREN UND DIR IM ALLTAG MEHR FREIHEIT LASSEN – GANZ OHNE STUNDENLANG IN DER KÜCHE ZU STEHEN.

1

PLANUNG IST DER HALBE ERFOLG

Überlege dir, für wie viele Tage du vorkochen möchtest und ob die Gerichte vegetarisch, vegan oder mit Fleisch sein sollen. Ein einfacher Wochenplan hilft, gezielt einzukaufen und Abwechslung zu schaffen – so bleibt nichts liegen.

MEAL-PREP-HACK
Ein Grundrezept lässt sich oft variieren – etwa durch andere Beilagen, Soßen oder Toppings.

2

GUTE BASICS ERLEICHTERN ALLES

Mit ein paar Vorräten wird Meal Prep kinderleicht: Öle, Gewürze, Gemüsebrühe, Senf, Nüsse, Haferflocken, Milchalternativen, frisches Obst und gefrorene Beeren sind die besten Basics.

MEAL-PREP-HACK
Ein kurzer Vorrats-Check am Sonntag spart Zeit und sorgt für einen entspannten Wochenstart.

3

ORDNUNG IST ALLES – DIE RICHTIGE AUFBEWAHRUNG

Gut sortierte Boxen sind das Herz von Meal Prep. Ideal sind luftdichte Glas- oder Kunststoffbehälter. Gekochte Speisen vor dem Kühlen gut abkühlen lassen.

MEAL-PREP-HACK
Datum aufs Glas schreiben – so behälst du den Überblick.

Clever geplant und frisch gekocht – so bleibst du auch an hektischen Tagen entspannt.

Viva España

Eine Ruudreise durch Spanien –
feru der Hochsaison, nah am echten Leben

von den wilden Küsten Galiciens bis zu den feurigen Nächten Andalusiens, von den Gipfeln der Pyrenäen bis zu den sonnenverwöhnten Inseln des Mittelmeers: Spanien zeigt gerade in den Monaten Januar bis März seine ruhige, authentische Seite. Wenn die Strände leer und die Städte entspannt sind, entfaltet das Land seinen besonderen Charme: milde Temperaturen im Süden, klare Luft im Norden und überall spürbare Lebensfreude. Eine Reise durch Spanien in der Nebensaison bedeutet, das Herz des Landes wirklich kennenzulernen – jenseits der Hochsaison und ganz nah am Alltag seiner Menschen.

NAVARRA

Wein, Wälder und stille Klöster

Navarra liegt zwischen den Pyrenäen und dem Ebro-Tal – eine Region voller Kontraste. Wenn die Wintersonne über den Weinbergen steht und die Wälder still sind, entfaltet die Landschaft eine fast meditative Ruhe. Das Kloster San Salvador de Leyre thront über dem Yesa-Stausee und bietet einen weiten Blick bis zu den verschneiten Bergen. Pamplona zeigt sich jetzt von seiner entspannten Seite, und in den kleinen Dörfern rund um Olite kann man regionale Weine probieren – ohne Touristenrummel.

ARACÓN

Zwischen Wüsten und Burgen

Aragón ist ein Land voller Gegensätze – von den schneebedeckten Pyrenäen bis zur Halbwüste Bardenas Reales. Im Winter wirken die Landschaften noch eindrucksvoller, wenn das klare Licht die Felsformationen scharf zeichnet und die Stille fast greifbar wird. Besonders sehenswert ist der mittelalterliche Ort Alquézar, dessen Gassen und Natursteinfassaden sich terrassenförmig an den Felsen schmiegen. Ein Spaziergang durch das leere Dorf im Winter hat seinen ganz eigenen Zauber.

**CALICIEN**

Das grüne Ende der Welt

Im äußersten Nordwesten Spaniens zeigt sich das Land von seiner wilden Seite. Galicien ist geprägt von sattgrünen Hügeln, mystischen Nebeln und der Kraft des Atlantiks. Besonders in den Wintermonaten liegt über der Costa da Morte eine fast magische Ruhe – das Meer zeigt seine ganze Wucht, und in den Fischerdörfern kehrt Gelassenheit ein. In Santiago de Compostela endet der berühmte Jakobsweg, und wer frühmorgens durch die Altstadt schlendert, spürt die besondere Atmosphäre dieses Pilgerziels. Ein Muss: frischer Pulpo, serviert mit Olivenöl, Paprika und grobem Salz.

**ASTURIEN**

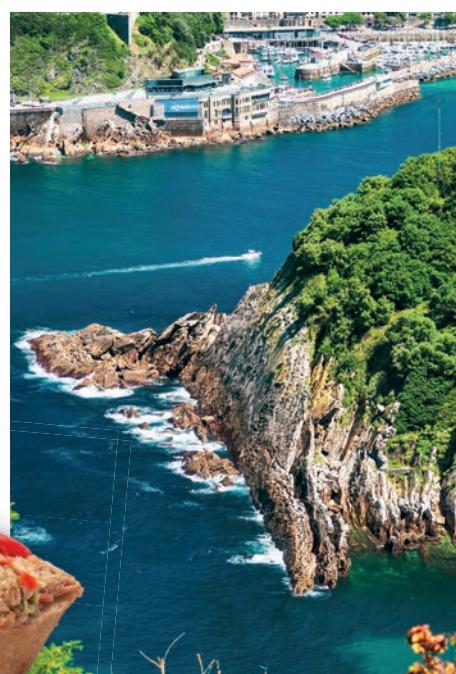
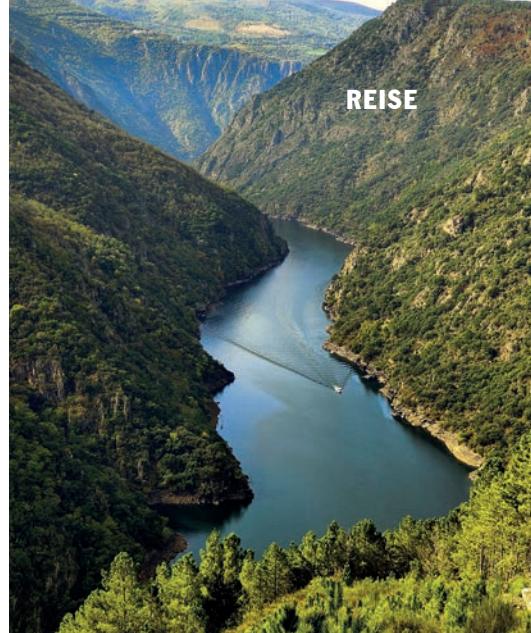
Wo Berge auf Meer treffen

Asturien, zwischen Kantabrischem Meer und Picos de Europa, ist ein Paradies für Naturfreunde. Die klare Winterluft macht Wanderungen und Küstenspaziergänge besonders eindrucksvoll, wenn Nebelschwaden über den grünen Tälern hängen. Küstenorte wie Llanes oder Ribadesella wirken dann fast zeitlos. Im Nationalpark Picos de Europa leuchten Schnee und Kalksteinfelsen im weichen Licht. Nach einem Tag im Freien wärmt eine herzhafte „Fabada Asturiana“ und ein Glas „Sidra“ in der Dorftaverne.

BASKENLAND

Genuss zwischen Wellen und Avantgarde

Im Baskenland verbinden sich kulinarische Leidenschaft und avantgardistische Kultur. In San Sebastián glänzt die Bucht La Concha selbst an kühlen Wintertagen, wenn Spaziergänger am Strand flanieren und die Stadt gemächlicher wirkt. Bilbao präsentiert sich mit dem Guggenheim-Museum als modernes Kunstmuseum, während die Bars in der Altstadt auch im Winter voller Leben sind. Ein Abend im Viertel Gros mit einem Teller Pintxos zeigt, dass Wärme hier nicht vom Wetter, sondern von der Gastfreundschaft kommt.





KASTILIEN-LA MANCHA

Das Land der Windmühlen

Zwischen Toledo und Albacete breitet sich Kastilien-La Mancha aus – eine Landschaft, die mit ihren Windmühlen und weiten Ebenen an Don Quijote erinnert. In Consuegra und Campo de Criptana stehen die weißen Mühlen, die Cervantes' Helden inspirierten. Toledo, einst Hauptstadt Spaniens, beeindruckt mit einer einzigartigen Mischung aus christlicher, jüdischer und islamischer Kultur. In den engen Gassen spürt man die Geschichte auf Schritt und Tritt. Weinliebhaber können in kleinen Bodegas kräftige Rotweine verkosten, die zu den ältesten Spaniens gehören.

JETZT BUCHEN
Deine Tour zu den Windmühlen



KATALONIEN

Zwischen Kunst, Küste und Kultur

Katalonien vereint mediterrane Lebensfreude mit kulturellem Reichtum. In Barcelona ist der Winter mild, die Boulevards sind leerer, und in Gaudí's Bauwerken spiegelt sich das klare Licht der Jahreszeit besonders schön. An der Costa Brava liegen stille Buchten und Fischerdörfer wie Cadaqués, wo Dalí Inspiration fand. Der Naturpark Cap de Creus ist im Winter fast menschenleer – ideal für ausgedehnte Spaziergänge mit Blick auf das funkelnende Meer.

VALENCIA

Stadt des Lichts und der Lebensfreude

Valencia zeigt sich im Winter von seiner angenehmsten Seite. Die Temperaturen sind mild, das Licht warm, und in den Gassen der Altstadt herrscht entspannte Ruhe. Zwischen den Markthallen des Mercado Central, den gotischen Gebäuden und der futuristischen „Ciudad de las Artes y las Ciencias“ lässt sich Spaniens moderne Seele entdecken. Ein Ausflug zur Albufera-Lagune lohnt besonders jetzt, wenn dort kaum Touristen sind und die Restaurants ihre Paella noch nach alten Familienrezepten servieren.



MADRID

Spaniens Herz schlägt in der Hauptstadt

Auch im Winter pulsiert Madrid – nur etwas ruhiger, authentischer. Die großen Plätze wie Puerta del Sol oder Plaza Mayor sind weniger belebt, und in den Tapasbars trifft man mehr Einheimische als Besucher. Kunstliebhaber genießen die Museen Prado und Reina Sofía ohne Warteschlangen, und ein Spaziergang durch den Retiro-Park an einem klaren Wintertag zeigt die Stadt von ihrer eleganten Seite. Von der Dachterrasse des Círculo de Bellas Artes aus glitzern die Lichter der Hauptstadt in der klaren Luft.

**BALEAREN**

Inseln des Lichts

Im Winter zeigen sich die Balearen von ihrer stillen, ursprünglichen Seite. Auf Mallorca kann man bei milden Temperaturen durch das Tramuntana-Gebirge wandern oder die Hauptstadt Palma in aller Ruhe erkunden. Ibiza überrascht mit ruhigen Dörfern und offenen Märkten, fernab des sommerlichen Trubels. Wer Ruhe und mediterrane Gelassenheit sucht, findet sie jetzt überall – und erlebt die Inseln ganz ohne Eile und Partystudenten.

**ANDALUSIEN**

Wo Spanien am ursprünglichsten ist

Andalusien glänzt zu dieser Jahreszeit mit mildem Klima und klarer Sicht. Granada, Sevilla und Córdoba lassen sich entspannt erkunden, ohne sommerliche Hitze oder Touristenmassen. In den weißen Dörfern der Sierra de Grazalema blühen Orangenbäume, und über den Olivenhainen liegt goldenes Licht. Besonders reizvoll ist Ronda mit seiner spektakulären Lage über der tiefen Schlucht – ein Ort, der im Winter fast mystisch wirkt.



JETZT BUCHEN

Tagesausflug
nach Ronda

COSTA DEL SOL**Sonne, Strand und Stil**

Die Costa del Sol trägt ihren Namen zu Recht: Mehr als 300 Sonnentage im Jahr locken Besucher an die andalusische Mittelmeerküste. Während Nordeuropa im Winter friert, genießt man an der Costa del Sol Sonne und noch angenehme 18 bis 20 Grad.

Málaga überrascht mit seiner lebendigen Kunstszene, trendigen Rooftop-Bars und charmanten Altstadtgassen. Die Strände sind leer, das Meer ruhig, und in Nerja bietet der „Balcón de Europa“ weite Ausblicke über die Küste – bei klarem Winterlicht ein unvergesslicher Anblick.

**EXTREMADURA****Spaniens stiller Schatz**

Extremadura ist ein Geheimtipp für Reisende, die Stille schätzen. In Cáceres und Trujillo scheint die Zeit stehen geblieben zu sein – besonders im Winter, wenn kaum Besucher unterwegs sind und die Steinmauern in der tief stehenden Sonne leuchten. Zwischen Eichenhainen weiden im Umland Iberico-Schweine, aus deren Schinken die Region ihren Stolz zieht. Die Ruhe und Ursprünglichkeit machen Extremadura gerade jetzt zu einem besonderen Erlebnis.

**MURCIA & ALICANTE****Der unentdeckte Südosten**

Zwischen Valencia und Andalusien liegt eine Region, die im Winter besonders angenehm ist: milde Temperaturen, viel Sonne und kaum Touristen. In Murcia blühen die Zitronen- und Orangenhaine, während in Alicante das Leben in den Straßencafés pulsiert. Wer Ruhe sucht, findet sie in Cartagena, einer alten Hafenstadt mit römischem Theater und moderner Promenade – authentisch, charmant und überraschend lebendig.

**KANARISCHE INSELN****Vulkaninseln im Atlantik**

Auf den Kanaren herrscht ewiger Frühling – ideal, wenn man der Kälte entfliehen möchte. Lanzarote fasziniert mit schwarzen Lavafeldern, Teneriffa mit dem majestatischen Teide und La Palma mit üppigen Wäldern. Bei 22 Grad im Januar wandert man durch Mondlandschaften oder genießt ein Bad im Atlantik. Besonders beeindruckend ist der Sonnenaufgang am Teide – über den Wolken färbt sich der Himmel in leuchtendes Rot.



JETZT BUCHEN
Wanderung auf den Teide mit Seilbahn



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn
V.i.S.d.P.: Thomas Janke
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

KONZEPTION, REDAKTION UND REALISATION

BIRDY MEDIA
www.birdy.media
redaktion@birdy.media

TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

REZEPTE

Katharina Wrobel

FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS

Birdy Media

ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Kontakt: Madlen Haberecht
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4: Yistocking, S. 7: ViDi Studio, S. 8/11: Shotprime Studio, S. 12: juliasudnitskaya, S. 15: karepa, S. 17/28: timolina, S. 30: Gabriel, S. 31: Javier Castelo, aroxopt, Eric Chen, Noradoa, S. 32: Juan Carlos, Unclesam, TOimages, S. 33: LucVi, Veronika Galkina, Sina Ettmer, S. 34: Juan Pedro Peña, Ricardo Algár, romanslavik.com, Ingo Bartussek); Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

DRUCK

Weiss Druck, Monschau

AUFLAGE

250.000 Exemplare

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2026. Alle Rechte vorbehalten. "puresLeben" erscheint alle drei Monate und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung. Dieses Magazin und alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Fotos und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion nicht gestattet.



INSTAGRAM

instagram.com/hitmaerktedeutschland



FACEBOOK

facebook.com/hitmaerktedeutschland



YOUTUBE

youtube.com/@puresLeben-HIT

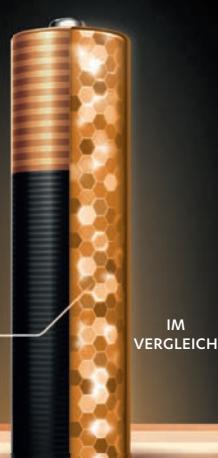


NEU

NUR DURACELL® hat
POWER BOOST™

ACTIVES**

DIE EINZIGARTIGE MISCHUNG AUS LITHIUM UND NICKEL,
DIE MEHR LEISTUNG FÜR IHRE GERÄTE BIETET.



KOLUMNE "NACHTISCH"

Gute Vorsätze mit Sahnehäubchen

Kaum ist der letzte Dominostein gegessen und der Sekt vom Silvesterabend ausgetrunken, beginnt sie wieder – die Zeit der guten Vorsätze. „Ab jetzt wird gesund gekocht!“, schwören wir feierlich, während noch der Rest vom Raclettekäse im Kühlschrank wartet. Doch mal ehrlich: Wer im Januar auf einmal nur noch Sellerie knabbert, macht spätestens Mitte Februar schlapp – meistens dann, wenn der erste Karnevalskrapfen lockt. Und genau da liegt das Geheimnis: Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern das Richtige mit Genuss.

Vielleicht ist Meal Prep ja die Lösung – schließlich klingt „vorgekocht“ gleich viel disziplinierter als „Reste von gestern“. Und wenn der vorbereitete Linseneintopf am dritten Tag langweilig wird, hilft ein kleiner Trick: einfach ein Spiegelei drauf. Funktioniert übrigens bei fast allem.

Und weil das Jahr noch jung ist, darf man ruhig auch mal beide Seiten genießen – den grünen Smoothie am Morgen und das Stück Schokoladentorte am Nachmittag. Es geht schließlich ums Gleichgewicht, nicht um Selbstkasteiung. Vielleicht ist das der einzige sinnvolle Vorsatz überhaupt: weniger schlechtes Gewissen, mehr Geschmack.

Also, kein Stress mit den guten Vorsätzen. Gönn dir ruhig das Stück Kuchen, das du „eigentlich nicht solltest“. Schließlich ist das Leben zu kurz, um jeden Bissen zu zählen – und zu lang, um auf Nachtisch zu verzichten.

Eure Katharina "Rina" Wrobel
„puresLeben“-Chefredaktion

ANZEIGE





welt

Ehrlicher Händler

96% Kundenzustimmung

HIT

www.ehrlicher-haendler.de
ServiceValue GmbH 07|2025

Verantwortlich für Marktforschung und Auszeichnung
ist die ServiceValue GmbH

AUSGEZEICHNET EHRLICH.

Echt  jetzt?

Platz 1 als
„Lebensmittel-Einzelhändler“
– dank eures Vertrauens.

Wir machen mehr bei Angebot, Qualität und Sortiment.

www.hit.de