SPAR

MAI 2018

Mahlzeit! Junior

MITMACHEN UND GEWINNEN

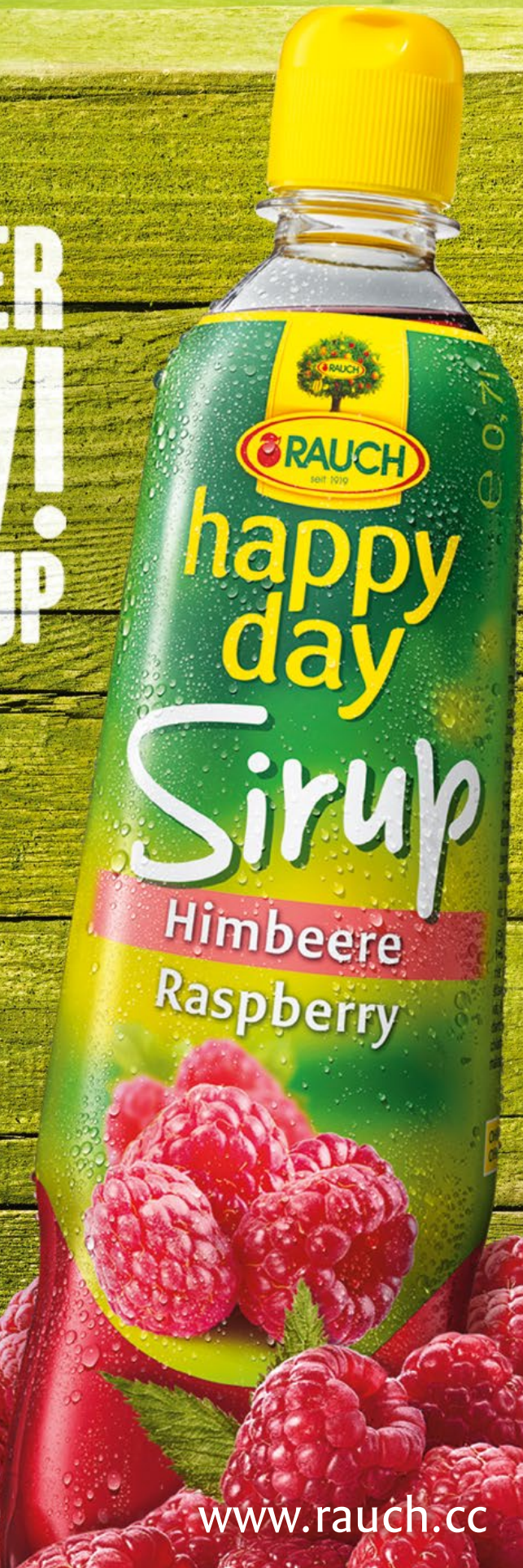
RAUS INS FREIE!

RAUCH

MACHT WASSER ZU WOW!
HAPPY DAY SIRUP

Die Vorteile von Happy Day Sirup:

- Besonders fruchtiger Geschmack
- Mind. 20% Fruchtgehalt
- Keine Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker
- In gewohnter Happy Day Qualität
- Praktischer Anti-Tropf-Verschluss verhindert lästiges Verkleben.



www.rauch.cc

LASST UNS GARTELN!

HURRA, der MAI ist da!

Hallo, liebe Leute, endlich ist sie da, die warme Jahreszeit. Wir konnten es kaum erwarten, denn unser neues Hobby ist der Garten.

Habt ihr gewusst,
✿ dass die Petersilie im Mittelalter ein Hexenkraut und Geistervertreiber war?
✿ dass die Honigbienen für ein Kilo Honig mehrere Millionen Blüten besuchen müssen?
✿ dass der Regenwurm zu den stärksten Tieren der Welt zählt?

Und wisst ihr, was draußen fast genauso wichtig ist wie das Garteln? Grillen, und danach im Gras liegen, die Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen und selbst gemachtes Eis naschen. Gibt's was Schöneres?

Eine tolle Sommerzeit wünschen dir

Oskar und Bo

Achtung: Im Mai kommen noch die vier Eisheiligen Pankratius, Servatius, Bonifaz und Kalte Sophie!

Inhalt

04 OSKARS ZAUBERBUCH

06 MAGISCHE KRÄUTERREZEPTE

10 FLEISSIGE HONIGBIENEN

12 WAS TUT SICH UNTER DER ERDE?

14 FRÜHSTÜCK AUS DEM GLAS

16 KREATIVE KRÄUTERGESCHENKE

18 SNACKS FÜR DIE SCHULE

20 WASSER FÜR KIDS

22 LEBENSELIXIER WASSER

24 ZEIT ZUM GRILLEN

28 COOLE POPSICLES

32 TORTEN OHNE BACKEN

FOTOS: STEPHANIE GOLSER, HELGE KIRCHBERGER, JULIA GRANDEGGER, FOTO KARG, GETTY IMAGES **ILLUSTRATIONEN:** ILLUSTRATIONEN OSKAR & BO: GO BIQ COMMUNICATION, ANDREAS KRAPF, WWW.GOBIQ.AT; ILLUSTRATION REGENWURM: JUDITH LAMBERGER, CAROLINESEIDLER.COM

Impressum: **Medieninhaber, Herausgeber & Verleger:** SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg/ **E-Mail an die Redaktion:** mahlzeit@spar.at/ **Chefredakteurin:** Mag. Carmen Wieser (in Karenz) Stv. Chefredakteurin: Sylvia Harasser/ **Chefin vom Dienst:** Mag. Stephanie Mair/ **Anzeigen und Kooperationen:** Sabine Seifriedsberger/ **Redaktion:** Beatrix Stepanek, www.federspitz.at/ **Projektleitung:** Mag. Alexandra Khoss/ **Visuelle Gestaltung:** Alice Sowa, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG/ **Bildredaktion:** Lydia Stöckl, Natalie Mairhofer/ **Illustrationen:** go biq communication, Andreas Krapf, www.gobiq.at; Judith Lamberger, carolineseidler.com/ Alice Sowa, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG/ **Fotos:** Helge Kirchberger, Stephanie Golser, Julia Grandegger, Foto Karg, Getty Images, SPAR/ **Cover:** Stephanie Golser/ **Druck:** Leykam Druck/ **Auflage:** 200.000 Stück

OSKAR *und* *das* MAGISCHE KRÄUTERBUCH

Oskar hat ein sagenhaftes Buch geschenkt bekommen, voll mit jahrtausendealtem Wissen über die wunderlichsten Wirkungen von Hexen- und Zauberkräutern. Verzückt bricht er als Zauberlehrling auf, um den Zauber der Pflanzenwelt zu entdecken.

Wie alles begann … Vor einiger Zeit, Oskar und Bo spazierten durch eine zauberhafte Landschaft, weckte ein Wegweiser ihre Neugierde: Zum Hexenkräutergarten!

Unweit davon stand ein kleines altes Haus, umgeben von einem üppigen Garten. Da winkte ihnen die Kräuterfrau schon zu. Sie sahen in ein Gesicht mit freundlichen Augen und einem Blütenkranz im Haar: „Kommt herein, ich lade euch ein! Ich heiße Alwina."

Bo wusste, das bedeutet „Freundin der Elfen". Die Stube war gemütlich. Alwina stellte ihren wohlschmeckenden Gartendudler auf den Tisch und begann zu erzählen, von jener Zeit, als es noch keine moderne Medizin gab: „Damals blieb den Menschen gar nichts anderes übrig, als den Kräften von Pflanzen, Kräutern und Wurzeln zu vertrauen."

Fasziniert von den Geschichten über Druiden, Medizinmänner, Klostergärten und Zauberkräuter wollten Oskar und Bo nun selbst Kräuterkundige werden. Da holte Alwina ein altes Buch aus der Tischlade. „Hier könnt ihr uralte Kräuterweisheiten nachlesen", sagte sie. „Hütet es wie einen Schatz und wenn ihr es nicht mehr braucht, dann gebt es weiter, so wie viele Generationen vor uns dieses Wissen weitergegeben haben."

ILLUSTRATION: GO BIQ COMMUNICATION, ANDREAS KRAPF, WWW.GOBIQ.AT

KLEINE KRÄUTERKUNDE

Oskar und Bo haben sich Samen besorgt und darüber in Alwinas Buch nachgelesen.

Tipps zum Anbau gibt es auf der Verpackung.

SPAR NATUR*PUR BIO-KORIANDER

KÜCHE: Korianderblätter schmecken sehr intensiv. Sie werden in der asiatischen Küche verwendet. Korianderkörner sind lieblicher, passen zu Braten, Brotteigen und Gemüse.

MAGIE: Schon die Steinzeitmenschen sollen ihn verwendet haben. Seine Samen sollen die Leidenschaft steigern. Wenn also etwas gar nicht Lust macht, probier's mit Koriander.

SPAR NATUR*PUR BIO-KRESSE

KÜCHE: Kresse schmeckt frisch geschnitten auf Butter- oder Aufstrichbrot. Kresse nie erhitzen, sie wird sonst bitter. Auch die Samen schmecken toll. Im Mörser zerquetschen und über den Salat streuen.

MAGIE: Sogar in Pharaonengräbern fand man Kressesamen. Sie dienten als Begleiter in eine andere Welt, sind daher auch Glücksbringer für jeden Neuanfang.

SPAR WIE FRÜHER BIO-DILL GUMPENSTEIN

KÜCHE: Passt gut zu Gurken und Fisch, zu Kartoffeln, deftigen Suppen und Risotto.

MAGIE: Gladiatoren stärkten sich mit Dill vor dem Kampf. Bei Hochzeiten soll der Dill Glück bringen.

SPAR NATUR*PUR BIO-LIEBSTÖCKEL

KÜCHE: Er ist ein typisches Suppen- und Eintopfkraut. Die Samen kann man auch gehackt über gekochte Kartoffeln oder Salate streuen.

MAGIE: Reisende wussten, mit Liebstöckel im Schuh kommt man weit. Füße sollen sich auf Lieb-stöckel besonders gut fühlen. Er ist aber auch, wie der Name schon sagt, ein Liebeskraut.

SPAR WIE FRÜHER BIO-BASILIKUM ALBAHACA

KÜCHE: Passt zu Tomaten, Pizza und Pasta, zu Mozzarella, Salat, Risotto und Gemüse.

MAGIE: Basiliken, also große Kirchen, sind nach ihm benannt. Früher wurde Basilikum als heiliges Kraut verehrt, man hat daraus auch Weihwasser gemacht.

SPAR NATUR*PUR BIO-SCHNITTLAUCH

KÜCHE: Er ist eine wunderbare Suppen- und Salatwürze und am Butterbrot ein Gedicht. Schnittlauch niemals mitkochen, er verliert dabei seinen Geschmack.

MAGIE: Schnittlauch soll laut altem Glauben die fröhlichen Lebensgeister wecken und gegen Traurigkeit wirken.

FOTO: GETTY IMAGES ILLUSTRATIONEN: GO BIQ COMMUNICATION, ANDREAS KRAPE, WWW.GOBIQ.AT

OSKARS KRÄUTERKÜCHE

REZEPTFOTOS: **STEPHANIE GOLSER**

KALTE HEXENSUPPE
mit heißen Würstchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 60 g gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, junger Spinat, Dill, Minze, Kerbel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Salatgurke
- 2 cm frischer Ingwer, gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft
- 500 g Griechisches Jogurt
- 300 ml kalte Gemüsebrühe
- 1 TL Honig
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle

- 1 Pkg. SPAR Natur*pur Bio-Mini-Frankfurter
- Rapsöl zum Braten

Das Fleisch für die knackigen SPAR Natur*pur Mini-Frankfurter stammt zu 100 % aus Österreich. Erhältlich bei EUROSPAR und INTERSPAR.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN

1. Kräuter und Gemüse putzen und klein schneiden. Mit allen anderen Zutaten mindestens 3 Minuten mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Würstchen rundum braun braten, auf einen Holzspieß stecken und zur Suppe servieren. Mit frischen Kräutern garnieren.

Knusperli

100% Knuspermüsli
0% Zuckerzusatz*

VOLLE KNUSPRIGKEIT

HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

NEU

OHNE ZUSATZ VON GESCHMACKS-VERSTÄRKERN, KONSERVIERUNGS- UND FARBSTOFFEN

Verfügbar bei INTERSPAR und EUROSPAR

*enthält von Natur aus Zucker

MAGISCHE DRUIDEN-PASTA
mit Kräuter-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g SPAR Natur*pur Bio-Spaghetti
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zucchini
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Pesto

- 20 g gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Thymian, Oregano
- 20 g Basilikum
- 2 Zehen Knoblauch, gewürfelt
- je 25 ml Oliven- und Sonnenblumenöl (Olivenöl allein wäre zu intensiv)
- 1 EL Pinienkerne, geröstet
- 80 g Parmesan
- 1 TL Zitronensaft
- Kräutersalz

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN

1. **Pesto:** Die Kräuter waschen, in der Salatschleuder oder im sauberen Geschirrtuch trocknen und klein schneiden. Mit dem Stabmixer mit allen Pesto-Zutaten kurz glatt mixen. *Hinweis: Nicht zu lange bearbeiten, sonst entwickeln sich Bitterstoffe.* Mit Zitronensaft und Kräutersalz abschmecken.
2. **Pasta:** Zucchini durch den Spiralschneider drehen oder mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini zugeben und 5 Minuten mitbraten. Nur leicht salzen und pfeffern.
4. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Kräuterpesto zum Gemüse geben. Kurz durchschwenken, abschmecken und noch einige Minuten ziehen lassen.

Die SPAR Natur*pur Bio-Pasta wird aus bestem Bio-Weizen nach original italienischer Rezeptur hergestellt.

ALWINAS GARTENDUDLER

ZUTATEN FÜR 2 LITER

- 1 großer Bund Gartenkräuter, z. B. Melisse, Thymian, Salbei und Minze-Arten (Alternativ: SPAR Natur*pur Bio-Alpenkräuter Tee)
- 1 TL Anis
- 1,5 l Wasser
- 500 ml Apfelsaft
- 4 EL Holunderblütensirup
- 2 Zitronensaft

Sind keine frischen Kräuter zur Hand, eignet sich der SPAR Natur*pur Bio-Alpenkräuter Tee wunderbar für den Gartendudler.

ZUBEREITUNG: 1 STUNDE

1. Die gewaschenen Kräuter mit Anis und dem Wasser einmal aufkochen, vom Herd nehmen und so lange stehen lassen, bis das Wasser kalt geworden ist. Abseihen, zudecken und kalt stellen.
2. Den kalten Kräutertee mit Apfel- und Zitronensaft vermengen, mit Holunderblütensirup süßen und mit frischen Kräutern garnieren.

FOTOS: GETTY IMAGES

Bunte Kräuter- und Gemüseaufstrichbrote kreieren und

JAUSENPAKET

FÜR DIE GANZE SCHULKLASSE GEWINNEN

JETZT MITMACHEN

Butter, Streichkäse oder Aufstriche schmecken super auf Pausenbroten. Verfeinert mit Kräutern, Gewürzen und Gemüsestückchen schauen die Snacks aber nicht nur bunter aus, sondern bringen auch geschmackliche Abwechslung. Wie habt ihr euer Jausenbrot am liebsten? Experimentiert und probiert Kombinationen mit verschiedenen Aufstrichen, Kräutern, Gewürzen und Gemüse aus. Fotografiert eure Favoriten, schreibt die Rezepte auf und gewinnt!

Schickt eure Fotos und Rezepte mit Namen, Alter, Anzahl der Mitschülerinnen und Mitschüler, Klasse, Name der Lehrerin oder des Lehrers und die Schulanschrift an mahlzeit@spar.at (Betreff: Kräuterbrot) oder per Post an SPAR Mahlzeit!, Kennwort: Kräuterbrot, Postfach 6000, 5018 Salzburg und mit etwas Glück gewinnt ihr eines von drei Jausenpaketen für die ganze Klasse im Wert von € 100,–. Einsendeschluss ist der 4. Juni 2018.

Teilnahmeberechtigt sind stellvertretend für die Schulklasse LehrerInnen einer Schulklasse der 1.–9. Schulstufe in Österreich. Die Gewinner-Auswahl erfolgt durch eine Jury. Die Gewinner-Klasse wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barablöse möglich. Die Daten werden nicht verarbeitet oder an Dritte weitergegeben.

FOTOS: GETTY IMAGES COLLAGE: ALICE SOWA

SO ENTSTEHT HONIG

DU NASCHST GERNE HONIG? WEISST DU AUCH, WIE ER GEMACHT WIRD? OSKAR UND BO WOLLTEN ES GANZ GENAU WISSEN UND HABEN DIE HONIGPRODUKTION UNTER DIE LUPE GENOMMEN.

BIENEN SIND FLEISSIG

Für ein Kilo Honig sind mehrere Millionen Blütenbesuche nötig. In einem Bienenstock leben rund 60.000 Bienen. Sie liefern dem Imker etwa 7 bis 10 Kilo Honig im Jahr.

1

Bienen beschäftigen sich tagein, tagaus damit, Blütennektar einzusammeln. Diesen saugen sie in ihre Honigmägen. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass sich die Pflanzen vermehren, indem sie von Blüte zu Blüte fliegen. Dabei bleiben die Pollen an ihren Beinchen hängen und werden so von der einen zur anderen Blüte transportiert.

2

Zurück im Bienenstock spucken die fleißigen Sammlerinnen das Gemisch aus Nektar und körpereigenen Stoffen aus ihrem Honigmagen wieder aus. Immer wieder wird der Nektar von ihnen aufgesaugt und ausgespuckt, bis er dickflüssig ist. Der fertige Honig kommt in eine Wabe, die von den Bienen mit einem Wachsdeckel verschlossen wird.

3

Der Imker prüft die Honigwaben regelmäßig auf Schädlinge oder Krankheiten. Im Sommer, wenn alle Waben voll sind, wird er geerntet. Je nachdem, ob die Bienen den Nektar von Blumen, Kräutern oder Honigtau von Bäumen sammeln, entsteht Blüten-, Kräuter- oder Waldhonig.

ILLUSTRATIONEN: ILLUSTRATION DOPPELSEITE: LANDSCHAFT, BIENEN & WESPEN GELB, BIENENKÄSTEN, BLUMEN: JUDITH LAMBERGER/CAROLINESEIDLER.COM; OSKAR & BO SOWIE KLEINE BIENCHEN: GO BIQ COMMUNICATION, ANDREAS KRAPF/WWW.GOBIQ.AT

AUCH WESPEN SIND NÜTZLINGE!
Wespen und Bienen sehen sich auf den ersten Blick recht ähnlich. Doch während wir die Bienen wegen des Honigs mögen, sehen wir in Wespen oft nur lästige Insekten, die meist dann auftauchen, wenn wir etwas im Freien essen. Doch keine Panik. Die schwarz-gelb geringelten Insekten sind friedlicher als gedacht und leisten im Garten auch nützliche Dienste. Genauso wie Bienen bestäuben sie Blüten und tragen damit zu einer reichen Ernte bei.

WESPE

- wenig behaart
- auffällig gelb-schwarze Streifen
- kurze Mundwerkzeuge
- ausgeprägte Wespentaille
- Stachel bleibt nicht stecken, kann daher mehrmals stechen

BIENE

- behaart
- Hinterleib bräunlich mit weniger auffälligen Streifen
- lange Mundwerkzeuge („Rüssel“)
- Stachel bleibt nach dem Stich meistens stecken, daher nur ein Stich möglich

PROBIER MAL!

S-BUDGET BLÜTENHONIG CREMIG

Cremehonig ist ein Blütenhonig aus den im Frühjahr blühenden Pflanzen und Obstbaumblüten. Seine seidig-cremige Konsistenz erreicht der Imker durch schonendes Rühren.
GESCHMACK: streichfähiger Brotaufstrich mit zartem Aroma. Tropft nicht. Gut zum Backen.

SPAR NATUR*PUR NIEDERÖSTERREICHISCHER BIO-KRÄUTERHONIG

In diesem Honig sind Pollen von bis zu 50 Kräuterarten vereint. Wie das geht? Indem der Imker das Bienenvolk immer wieder umsiedelt, von einer Kräuterwiese zu einer anderen.
GESCHMACK: kräftig-blumig, intensiv duftend. Reizvoll – vom Müsli über den Salat bis zum Ziegenfrischkäse.

SPAR WALDHONIG

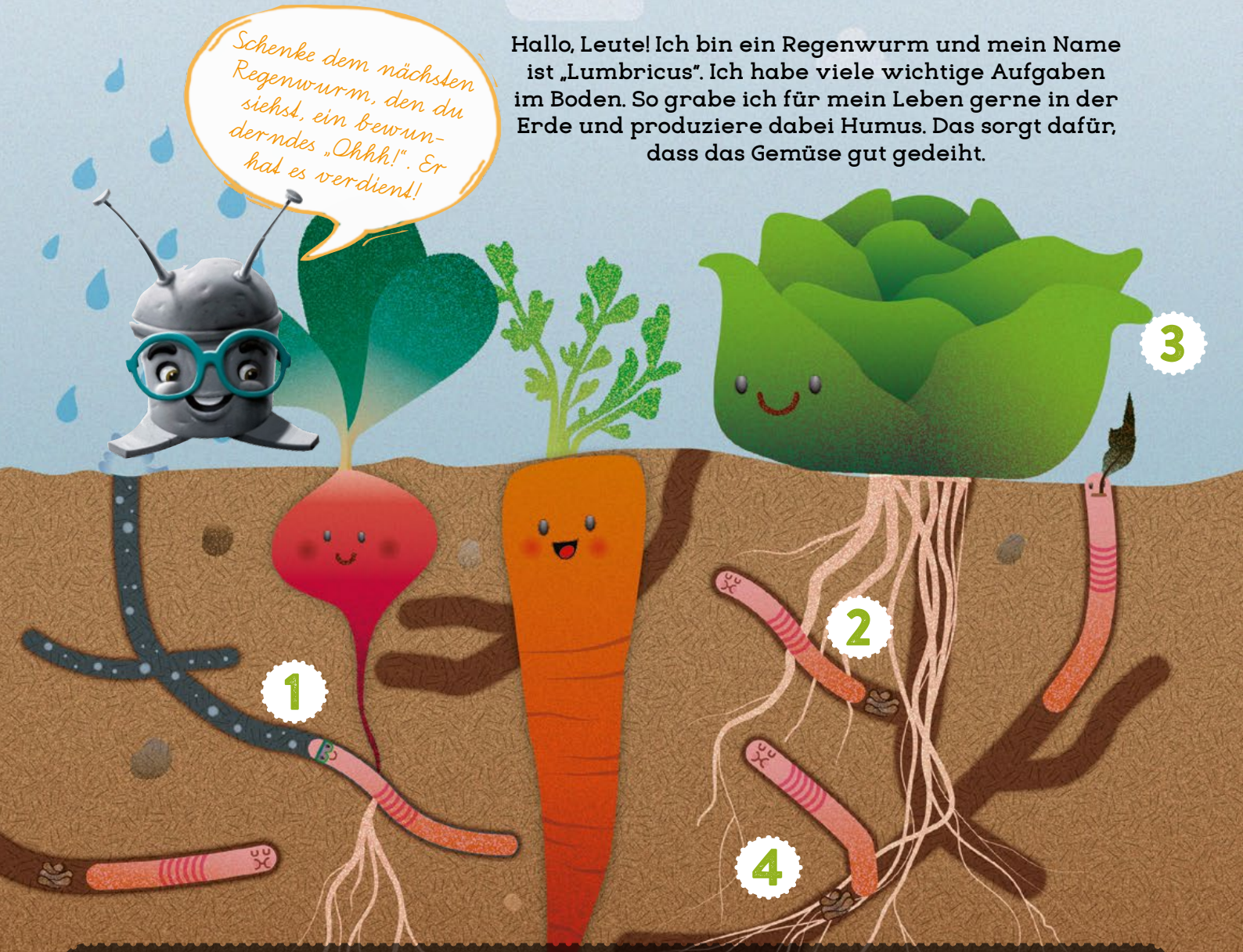
Der dunkle Waldhonig ist etwas ganz Besonderes. Im Wald sammeln Bienen nämlich nicht Nektar, sondern Honigtau. Das ist ein umgewandelter Pflanzensaft von Fichte, Tanne, Ahorn, Eiche, Lärche oder Kiefer.
GESCHMACK: malzig-aromatisch mit leicht herber Note. Ideal zum Süßen von Tee.

SPAR BLÜTENHONIG

Dieser milde Blütenhonig ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Er passt immer, bleibt lange flüssig und ist leicht zu dosieren.
GESCHMACK: feines, zurückhaltendes Aroma, das mit vielen Speisen und Getränken harmoniert.

Der REGENWURM – ein unverzichtbarer Helfer im Garten

Hallo, Leute! Ich bin ein Regenwurm und mein Name ist „Lumbricus". Ich habe viele wichtige Aufgaben im Boden. So grabe ich für mein Leben gerne in der Erde und produziere dabei Humus. Das sorgt dafür, dass das Gemüse gut gedeiht.



1. ICH BIN EIN MUSKELPROTZ. Ich sehe zwar aus wie ein Strich in der Landschaft, aber ich gehöre zu den stärksten Tieren der Welt. Mein Körper ist ein Muskelschlauch. Damit kann ich Erdklumpen bewegen, die bis zu 60-mal so schwer sind wie ich selbst. Nicht schlecht, oder? Wir Regenwürmer schaffen für Pflanzen das Paradies unter der Erde. Darum nennt man uns auch die „Gärtner des Bodens". Durch unsere Grabungen wird die Erde auf natürliche Art und Weise durchmischt, belüftet, gedüngt und aufgelockert. So kann der Boden den Regen speichern wie ein Schwamm und die Pflanzen bekommen auch noch Wasser, wenn es mal länger nicht regnet.

2. ICH BIN EIN FLOTTER BOHRER. Schnell bin ich auch. Immerhin schaffe ich fünf Meter lange Tunnel pro Stunde. Meine Gänge können bis zu 20 Meter lang und vier Meter tief sein. Die Röhren bieten den Pflanzen auch Wurzelbahnen.

3. ICH LASSE KOCHEN Okay, ich erledige jede Nacht quasi den Einkauf. Bis zu 20 Blätter oder Pflanzenreste ziehe ich in meine Wohnröhren. Dann übernehmen Pilze, Milben, Asseln, Bakterien und andere Mikroorganismen die Arbeit. Sie zerkleinern für mich zahnlosen Wurm die Blätter in winzigeTeilchen. Erst dann kann ich sie verspeisen.

4. TOLLER REGENWURMHUMUS. Da ich ein Genusswurm bin und pro Tag ungefähr die Hälfte meines Eigengewichts fresse, kommt auch die Kotausscheidung nicht zu kurz. Sagen wir mal so: Ich produziere Humus am laufenden Band. Denk jetzt nicht pfui! Humuserde ist was ganz Feines.

ILLUSTRATIONEN: REGENWURM: JUDITH LAMBERGER/CAROLINESEIDLER.COM; ILLUSTRATION BIO: GO BIO COMMUNICATION, ANDREAS KRAPF, WWW.GOBIO.AT

HUMUS *ist ein* KLIMASCHÜTZER

Lebendige Böden sind reich an Regenwürmern. Sie bauen durch ihre Ausscheidungen Humus auf. Ein guter, humusreicher Boden ist einer der wichtigsten natürlichen CO_2-Speicher.

In Kooperation mit dem WWF fördert SPAR den Humus-Anbau für gesunde Böden, gesundes Gemüse und gesunde Luft in Österreich. Durch schonende Bewirtschaftung und zusätzlichen Humusaufbau werden die Ackerflächen fruchtbarer, gesünder und ertragreicher – und sie lassen das CO_2 nicht entweichen, sondern halten es im Boden fest. Je größer die Humusregionen und je dicker die Humusschicht, umso mehr klimaschädliches CO_2 kann gespeichert werden. Und wir freuen uns über noch mehr prächtige Salatköpfe, knackige Karotten und sonnengereifte Tomaten, die auf gesundem Humus-Boden wachsen dürfen.

WWF UND SPAR ÖSTERREICH SETZEN SICH FÜR GESUNDE BÖDEN EIN

Auf Humuserde angebaut HUMUS für den Klimaschutz

WAS IST CO_2?

CO_2 ist die Abkürzung für das Gas Kohlenstoffdioxid, das zum Beispiel beim Autofahren, Fliegen, Kochen oder Heizen entsteht. Eigentlich wandeln Bäume und Pflanzen CO_2 wieder in Sauerstoff um. Aber inzwischen produzieren wir zu viel CO_2. Das schaffen alle Bäume auf der Erde nicht mehr. Und so steigt ein Teil des CO_2 in die Atmosphäre auf. Als Folge davon erwärmt sich die Luft auf der Erde deutlich mehr als normal. Das verändert unser Klima.

SALAT-WRAPS
MIT HENDL-GEMÜSE-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 große Salatblätter (oder zwei kleine übereinanderlegen)
- 1 Pkg. SPAR Veggie by NENI Hummus natur
- 1 Hendlbrust in Streifen geschnitten, gebraten
- 1/2 Paprika, rot, in Stifte geschnitten
- 1 kleine Dose Mais
- 2 Radieschen, grob geraffelt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Salatblätter waschen, trockentupfen, großzügig mit Hummus bestreichen, mit Hendlstreifen und dem Gemüse belegen.
2. Salzen, pfeffern und zum Wrap rollen. Mit einem Baumwollband zusammenbinden und/oder mit Butterbrotpapier für besseren Halt umwickeln.

REZEPTFOTO: STEPHANIE GOLSER FOTOS: GETTY IMAGES

FRÜHSTÜCK *im Glas*

Muttertag, Vatertag, Geburtstag – das Frühstück im Bett kann eine wunderbare Überraschung sein oder eine krümelige Katastrophe. Damit diese ausbleibt, servieren wir im Glas.

REZEPTFOTO: **HELGE KIRCHBERGER**

1 POLENTACREME
mit Beerenmus

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
- 560 ml Milch
- 100 g SPAR Natur*pur Bio-Maisgrieß
- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 1/2 TL Abrieb einer Bio-Zitrone
- 2 EL Butter
- 3 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 125 g Jogurt
- 125 ml Obers

Beerenmus
- 300 g gemischte Beeren
- 1 Banane
- Saft von 1/2 Zitrone
- Kokosblütenzucker nach Geschmack
- Minze zum Garnieren

ZUBEREITUNG
1. 500 ml Milch mit Vanillemark und Zitronenschale aufkochen. Bio-Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren ca. 10 Minuten dick einkochen.
2. Polenta etwas überkühlen lassen, Butter und Honig einrühren. Zugedeckt abkühlen lassen.
3. Den gekühlten Brei mit der restlichen Milch mit dem Stabmixer glatt rühren. Zimt und Jogurt unterrühren. Das Obers aufschlagen und unterheben.
4. In verschließbare Gläser füllen.
5. Für das Beerenmus alle Zutaten pürieren, auf die Polenta füllen und mit Minze garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Der goldgelbe SPAR Natur*pur Bio-Maisgrieß stammt zu 100 % aus Österreich.

2 TASSEN-MARMOR-KUCHEN
Einfach aus der Mikrowelle

ZUTATEN FÜR EINE TASSE
- 2,5 EL Mehl
- 1/2 Banane (mit einer Gabel fein zerdrückt)
- 1 EL Maiskeimöl
- 3 TL Milch
- 1 Msp. Backpulver
- 2 EL SPAR Natur*pur Bio-Trink-Kakao
- Öl für die Form

ZUBEREITUNG
1. Alle Zutaten außer dem Kakao miteinander gründlich vermengen. Die Hälfte des Teiges mit dem Kakao verrühren.
2. Den hellen und dunklen Kuchenteig nebeneinander in eine große ausgefettete Tasse (Häferl, ca. 320 ml) oder ein feuerfestes Glas füllen, mit einer Gabel leicht durchmischen, dass ein Muster entsteht.
3. In der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 2 Minuten backen.
4. Mit einem Topflappen herausnehmen (das Glas kann sehr heiß sein!). 1–2 Minuten ruhen lassen und noch warm servieren.

TIPP: Mit frischen Früchten belegen und mit Zucker bestreuen.

Den SPAR Natur*pur Bio-Trink-Kakao kann man auch mit Milch verrühren und zum Kuchen dazugenießen!

3 LACHSBROT
im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
- 100 g SPAR PREMIUM Sokeye Wildlachs
- 1/2 Salatgurke
- 1 Zitrone, Saft
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Milch
- 4 Eier, hart gekocht
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 2 Stängel Dille
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG
1. Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Salzen.
2. Frischkäse mit Milch glatt rühren. Gehackte Dille, Schnittlauch, etwas Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vollkornbrot und die gekochten Eier klein würfeln.
4. Gurkenwürfel auf 4 Gläser verteilen, mit Frischkäsecreme bedecken, mit Brotwürfeln und Eiern belegen. Zum Schluss den Lachs zerzupfen und darauflegen, mit Dille garnieren.

Der SPAR PREMIUM Sockeye Wildlachs ist eine edle Delikatesse, die besonders fein schmeckt.

FOTO: GETTY IMAGES

DEKOTIPP

Aus einem Papierstreifen ein Herz ausschneiden, bunt umrahmen und um ein leeres Gurkenglas kleben. Mit einer bunten Schleife dekorieren. Wasser einfüllen und Rosen hineinstellen.

DAS REZEPT FÜR DEN GEBACKENEN THYMIAN-RICOTTA FINDEST DU AUF SPARMAHLZEIT.AT

GESCHENKE AUS DEM GARTEN

Unsere Idee: Feines zum sommerlichen Grillvergnügen – mit Liebe gemacht.

REZEPTFOTOS: **STEPHANIE GOLSER**

KLASSISCHES KRÄUTERSALZ
FÜR ALLES, WAS MAN SALZEN KANN.

DU BRAUCHST DAFÜR
- 3 Handvoll frische Kräuter, gehackt (z. B. Majoran, Thymian, Zitronenthymian, Oregano, Rosmarin, Salbei)
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Meer- oder Steinsalz

SO WIRD ES GEMACHT

1. Kräuter und Knoblauch im Zerkleinerer fein malen oder möglichst klein hacken, dann das Salz zugeben und nochmals vermischen.
2. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ein paar Tage an der Luft gut durchtrocknen lassen. Im Backofen geht das auch, allerdings bei maximal 40° C 30 Minuten, sonst verlieren die Kräuter ihr Aroma.
3. In gut verschließbare Gläser füllen und schön beschriften.

Jetzt zu Saisonbeginn erhältlich: das SPAR Natur*pur Bio-Kräutergartl mit Salbei, Rosmarin & Co.

KRÄUTERÖL
FÜR POTATO-WEDGES, GEMÜSE, CREMESUPPEN UND SALATE.

DU BRAUCHST DAFÜR
- je 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zehe Knoblauch, geschält
- 1 TL bunte Pfefferkörner
- 100 ml SPAR Natives Olivenöl extra
- 50 ml Rapsöl

SO WIRD ES GEMACHT

1. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und auf einem Küchentuch gut! trocknen lassen.
2. Ein Einmachglas im Ofen auf ca. 50° C erwärmen. Die trockenen Kräuter mit Knoblauch, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern locker einlegen und komplett mit Öl abdecken. Gut verschließen und zwei Wochen ziehen lassen. Zwischendurch öfter schütteln.
3. Das Öl nach zwei Wochen durch einen Kaffeefilter filtern und in eine saubere Flasche füllen. Etwa 4–6 Monate haltbar (Herstellungsdatum auf das Etikett schreiben). **Tipp:** Als Dekoration können einige frische, trockene Kräuterzweige eingelegt werden. Sind keine Kräuter im Öl, hält es länger.

Das SPAR Native Olivenöl extra kommt aus Griechenland und hat ein fruchtiges Aroma.

TIPP: AROMATISIERTER ESSIG KANN AUCH WAHLWEISE MIT BASILIKUM, ROSMARIN, SALBEI ODER THYMIAN HERGESTELLT WERDEN. MAN NIMMT IMMER 4–6 ZWEIGE AUF 1 LITER GUTEN APFELESSIG.

ZITRONEN-PFEFFERMINZ-ESSIG
TOLL FÜR SALATE.

DU BRAUCHST DAFÜR
- 1 Liter SPAR Apfelessig
- 6 Zweige Pfefferminze
- 1 Bio-Zitrone, Schale
- 1 EL Honig

Der SPAR Apfelessig wird aus sonnengereiften Äpfeln hergestellt.

SO WIRD ES GEMACHT

1. Die Minze im ganzen Waschen, trocken schleudern und in ein großes verschließbares Glas füllen, dabei mit den Händen leicht anquetschen. Von der Zitrone mit einem Sparschäler die Schale in dünnen Streifen abschälen und dazugeben.

2. Den Essig in einem Keramiktopf (Metall vermeiden) erwärmen, aber nicht kochen. Warm über die Kräuter gießen. Das Glas verschließen und 10–14 Tage an einer hellen Stelle stehen lassen.

3. Dann wird der Essig abgeseiht, mit Honig abgemildert und in dekorative Flaschen gefüllt.

GRILLSALZ BBQ
FÜR FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE VOM GRILLER.

DU BRAUCHST DAFÜR
- 100 ml Paprikapulver mild
- 1 TL Rosmarinnadeln, gehackt
- 2 EL Oregano, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1, 5 EL Pfefferkörner bunt
- 1 TL Chiliflocken (oder mehr)
- 1 EL Knoblauchgranulat
- 1 EL Zwiebelgranulat
- 1 EL Koriandersamen
- 4 EL brauner Zucker
- 3 EL Salz
- 1 Msp. Kreuzkümmel

SO WIRD ES GEMACHT

Bis auf das Paprikapulver alle Zutaten im Zerkleinerer fein mahlen. Dann mit dem Paprikapulver vermischen und in Schraubgläser füllen. Zum Marinieren von Grillgut einfach mit etwas Öl vermischen und das Grillgut damit einstreichen.

Mit dem SIMPEX Basic Universalzerkleinerer gelingt das Gewürzsalz garantiert! Bei EUROSPAR und INTERSPAR erhältlich.

FOTO: GETTY IMAGES

SNACK iT!

Energiespender für zwischendurch. Wir zeigen coole Ideen für die Jause.

REZEPTFOTOS: **HELGE KIRCHBERGER**

Energiekugel „Happy Marillo"

Das 100 % pure Bio Erdbeer Pulver von NUSSYY eignet sich hervorragend zum Wälzen der Energiekugeln.

FÜR 10–15 STÜCK

- 75 g Marillen, getrocknet
- 50 g Haferflocken
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 2 TL Marillenmarmelade
- etwas Zimt
- zum Wälzen: gemahlene Nüsse, Kokosraspeln, NUSSYY Bio Erdbeer Fruchtpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Marillen fein würfeln. Mit gemahlenen Mandeln, Haferflocken und einer Prise Zimt zu einem festen Teig verkneten.
2. Kugeln formen und in Nüssen, Kokosraspeln oder Fruchtpulver wälzen.

Tipp: Gut verschlossen halten die Energiekugeln ca. 1 Woche.

Apfel-Sandwich mit Müslicreme

FÜR 2 PERSONEN

- 6 EL SPAR Natur*pur Bio-Haferbrei Früchte
- 125 ml Milch
- 2 TL Haselnüsse, gerieben
- 1 TL Honig
- 1 großer Bio-Apfel
- Saft einer Zitrone
- Schokolade zum Tunken
- Streusel zum Verzieren

ZUBEREITUNG

1. Den Haferbrei mit Milch, Nüssen und Honig zu einer klebrigen Masse verrühren.
2. Den Apfel waschen, trocknen, das Kerngehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft einreiben, damit sie nicht braun werden.
3. Je eine Apfelscheibe mit Haferbrei bestreichen und eine zweite daraufsetzen. **Variante:** Die obere Apfelscheibe halb in Schokolade tunken und mit Streusel bestreuen.

Der SPAR Natur*pur Bio-Haferbrei Früchte ohne Zuckerzusatz punktet mit 30 % Fruchtanteil.

FOTO: GETTY IMAGES

Toast-Muffins

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 6 Scheiben Vollkorntoast
- 70 g Schinken- oder Salami-Würfel
- 1/2 Paprikaschote, fein gewürfelt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 2 Eier
- 120 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 3–4 EL Gouda oder Emmentaler, gerieben
- 6 Cocktailtomaten
- 1 EL Basilikum, geschnitten
- Butter
- 6 Muffinförmchen

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 200° C vorheizen. 6 Muffinförmchen gut ausbuttern. Das Toastbrot entrinden und mit einem Nudelholz flachdrücken. Die Muffinförmchen damit auskleiden.
2. Schinken- und Paprikawürfel sowie die Petersilie darin verteilen.
3. Eier und Milch verquirlen, salzen, pfeffern und etwa 2/3 voll in die Förmchen einfüllen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. Etwas abkühlen lassen, aus den Mulden lösen. Die Cocktailtomaten halbieren, die Muffins damit garnieren, mit Basilikum bestreuen und lauwarm servieren.

DAS REZEPT FÜR DEN *Pausenburger* FINDEST DU AUF SPARMAHLZEIT.AT

TIPPS FÜR DEINE SCHULJAUSE

Seit vielen Jahren ist SPAR Partner von SIPCAN, einem Verein für Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Gemeinsam setzen sich beide für eine gesunde Schuljause ein. Hier die besten Tipps, was bei keiner Jause fehlen darf.

SIPCAN INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

EINE GUTE SCHULJAUSE BESTEHT AUS:

1 BROT ODER GEBÄCK

Am besten dunkle Sorten mit hohem Schrot- und Kornanteil, denn diese haben mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe als Weißbrot und die enthaltenen Ballaststoffe machen dich obendrein noch länger satt.

2 AUFSTRICH BZW. BELAG

Frischkäse, Topfenaufstrich, magere Wurst und Schinken oder Käse – sie alle geben deiner Jause die Extra-Portion Eiweiß, die du am Vormittag gut brauchen kannst.

3 OBST ODER GEMÜSE

Egal, ob ein paar Tomatenscheiben aufs Brot, Karottenstücke mit Jogurtdip, Apfelstücke zum Knabbern oder eine kräftigende Banane – Hauptsache bunt und bei jeder Jause dabei!

4 GETRÄNK

Keine Jause ohne Trinken! Ausreichend Flüssigkeit hilft dir, leistungsfähig zu bleiben und dich konzentrieren zu können. Dabei gilt: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und stark gespritzte Fruchtsäfte sind ideal! Check dein Getränk auf sipcan.at

FOTOS: GETTY IMAGES

WIE KOMMT DAS WASSER IN DIE FLASCHE?

Wir waren zu Besuch bei der SilberQuelle in Brixlegg in den Tiroler Bergen. Das kristallklare Wasser wird hier direkt am Quellort abgefüllt. Wir haben uns angeschaut, was so alles passiert, bevor die SPAR Kids Wasserflaschen im Supermarkt landen.

REPORTAGEFOTOS: **FOTO KARG**

Schritt 1

Der kleine Plastik-Rohling wird erhitzt und in Form geblasen. In Sekunden-Schnelle entsteht so eine Trinkflasche.

Schritt 2

Über einen Lufttransport werden die Flaschen zur Abfüllanlage weitertransportiert.

Schritt 3

Vor dem Befüllen werden die Flaschen gereinigt.

Schritt 4

Wahnsinn! Fast in Lichtgeschwindigkeit werden die Flaschen mit natürlichem Mineralwasser gefüllt und verschlossen.

ILLUSTRATIONEN: ALICE SOWA

Schritt 5

Etiketten-bänder wirbeln durch die Maschine. Zack, zack, zack. Schon sind die Flaschen etikettiert. Richtig lässig schauen sie aus!

Schritt 6

Jetzt werden je sechs Flaschen zusammen-gefasst und in Folie gepackt. Wir freuen uns schon auf das bunte Trink-vergnügen.

Schritt 7

Die 6er-Packs werden auf Paletten gestapelt. Draußen wartet schon der SPAR-Lkw, der sie in die SPAR-Geschäfte liefert. In ein paar Tagen stehen die SPAR Kids Wasserflaschen schon in den Regalen.

So macht das Wasser-trinken echt Spaß!

SPAR Kids Wasser präsentiert: KINDERKUNST!

Jetzt wird Wassertrinken bildschön! Viele Kinder haben im letzten November beim Unterwasserwelt-Zeichenwettbewerb von SPAR Mahlzeit! Junior mit-gemacht. Die Kunstwerke der Gewinner können in Kürze österreichweit auf den SPAR Kids Wasserflaschen bewundert werden. Ein großes Dankeschön an alle, die mitgemacht haben.

Das SPAR Kids Wasser mit den Gewinner-Etiketten ist in Kürze in einer limitierten Edition bei SPAR, EUROSPAR und INTERSPAR erhältlich.

ILLUSTRATIONEN: ALICE SOWA

WARUM BRAUCHT DER KÖRPER WASSER?

Der Mensch lebt zwar nicht im Wasser, aber vom Wasser. Dein Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Vor allem das Blut, das Gehirn, die Leber, die Muskelzellen und die Haut enthalten viel Wasser. Was der Körper täglich über Ausscheidung, Atmung und Schweiß verliert, musst du ihm wieder zuführen, damit er richtig funktioniert.

TEMPERATURREGLER

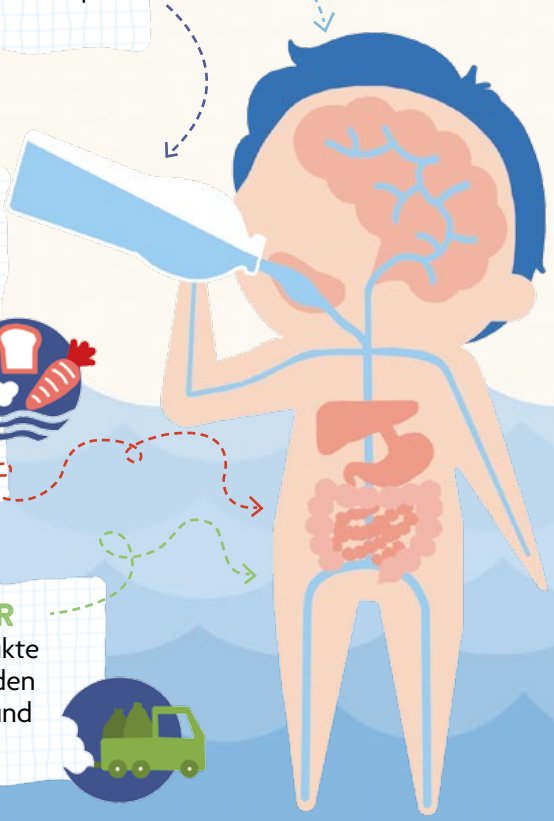
Wasser regelt den Wärmehaushalt des Körpers und die Körpertemperatur. Ohne diese Regulation würde der Körper überhitzen.

ZELL-BAUSTEIN

Wasser ist der Haupt-Baustoff der Körperzellen, des Körpergewebes und der Körperflüssigkeiten.

STOFFWECHSEL

In den Zellen werden die Nährstoffe umgebaut, aufgebaut oder abgebaut. Diese Stoffwechsel-Prozesse können nur durch Wasser aufrechterhalten werden.



NÄHRSTOFF-TAXI

Als Hauptbestandteil des Blutes (90 %) transportiert Wasser Nährstoffe zu allen Körperzellen.

MÜLLABFUHR

Alle Abbauprodukte des Körpers werden abtransportiert und ausgeschieden.

Dein Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser!

So viele Gläser Wasser solltest du täglich trinken:

GEWINNSPIEL

Gewinne jetzt eine von 20 der neuen SIMPEX Color Glas-Trinkflaschen! Beantworte dazu die Frage richtig und sende die Antwort an: mahlzeit@spar.at oder SPAR Mahlzeit!, Postfach 6000, 5018 Salzburg, Kennwort: **Trinkflasche**.

Gewinnfrage: Zu wie viel Prozent besteht dein Körper aus Wasser?

Die Gewinne werden unter allen richtigen Einsendungen verlost. Keine Barablöse möglich. Einsendeschluss: 4.6.2018

ILLUSTRATION: ALICE SOWA

Suchard
Chocolatier depuis 1826

Suchard Junior –

einzigartiger Schokoladenspaß für Groß und Klein!

Feine weiße Schokolade mit Knusperreis gibt Suchard Junior seinen unvergleichlichen Geschmack!
Die wiederverschließbare Verpackung sorgt zusätzlich für noch längeren Junior-Genuss.
Entdecken Sie jetzt auch die 4 neuen lustigen Dino-Abenteuer.

LASST UNS GRILLEN!

Reinbeißen und genießen! Die würzigen Grill-Produkte von SPAR BBQ gelingen am feurigen Rost wie von selbst.

REZEPTFOTOS: **STEPHANIE GOLSER**

HENDL-KEULEN MIT MAIS-KURKUMA-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Pkg. SPAR BBQ Hendl-Keulen
- 100 g Topfen
- 2–3 EL Milch
- 150 g Maiskörner (Dose)
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Chili (optional)

ZUBEREITUNG

1. Topfen, Milch und die Hälfte der Maiskörner mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili und etwas Kurkuma im Standmixer fein pürieren. Sollte die Masse zu fest sein, noch etwas Milch zugeben.

2. Die Cocktailtomaten vierteln, mit der Petersilie und den restlichen Maiskörnern unter die Masse heben und nochmals mit dem Dip abschmecken.

3. SPAR BBQ Hendl-Keulen nach Packungsanleitung knusprig grillen und genießen.

Die SPAR BBQ Hendl-Keulen sind würzig mariniert und mit Knochen – perfektes Fingerfood.

FOTOS: GETTY IMAGES

SPAR BBQ Sweet Potato Fries passen super zum Burger.

BURGER HAWAII

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Ananas-Scheiben, frisch oder aus der Dose
- 1–2 EL SPAR Veggie Avocado-Dip
- 1 SPAR BBQ Burgerlaibchen
- 1 Scheibe Gouda
- 1 Tomatenscheibe
- 2 Zwiebelringe
- Salz
- Pfeffer

1. Burgerlaibchen nach Packungsanleitung grillen, mit dem Käse abdecken, so, dass dieser zu schmelzen beginnt.
2. Die Zwiebelringe in einer Alutasse grillen oder roh in den Burger geben.
3. Die Ananasscheiben kurz grillen, am Teller mit Avocado-Dip bestreichen.
4. Burgerlaibchen mit geschmolzenem Käse daraufsetzen, mit Zwiebelringen garnieren, zweite Ananasscheibe darauflegen.

Die SPAR BBQ Sweet Potato Fries aus rotfleischigen Süßkartoffeln sind echt knusprig.

Mit dem SPAR BBQ Pita-Grillbrot bekommt der Burger eine leicht orientalische Note.

PITA-BURGER

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Karotten, grob geraspelt
- 2 Zucchini, grob geraspelt
- 100 g Haferflocken
- 30 g Gouda, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 1 Ei, verquirlt
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 2 TL Olivenöl

- 1 Pkg. SPAR BBQ Pita-Grillbrot
- Salat, Tomaten und Zwiebelringe zum Garnieren

1. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Die geraspelten Karotten und Zucchini dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Haferflocken, Käse und Ei untermischen, die Sojasauce hineinrühren, pfeffern. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Die Masse gut ausdrücken und zu runden Laibchen formen, auf beiden Seiten goldbraun grillen. Wir haben ca. 12 kleine Laibchen aus der Masse bekommen.
4. Pita-Grillbrot auf dem Grill erhitzen, aufschneiden und mit Laibchen, Salat, Tomaten und Zwiebeln füllen.

FOTOS: GETTY IMAGES

CEVAPCICI MIT CURRY-REISSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Langkornreis
- 4 SPAR BBQ Cevapcici
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 Mango, gewürfelt (oder 4 Marillen)
- je 1/2 roter und gelber Paprika, gewürfelt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Lauch, in Ringe geschnitten
- 150 ml Griechisches Jogurt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reis in Salzwasser mit Currypulver und Kurkuma nach Packungsanleitung kochen, abkühlen lassen.
2. Jogurt mit Gemüsebrühe glatt rühren, gewürfelte Mango, Paprika und Lauch unterheben, salzen, pfeffern. Zum Schluss den Reis einrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.
3. Cevapcici grillen und mit dem Reis anrichten.

Die praktische SPAR BBQ Grill-Box ist der ideale Mix aus Cevapcici und Rindfleisch-Burger-Laibchen.

FOTOS: GETTY IMAGES

Tipp: Schmeckt warm und kalt.

MEDITERRANER NUDELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Nudeln (z. B. Spiralen)
- 1 Pkg. SPAR BBQ Grill-Gemüse Trilogie
- 200 g Feta, gewürfelt
- 50 g Rucola, grob geschnitten
- 5 EL Basilikumpesto
- 3 EL Zitronensaft
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Pinienkerne, trocken geröstet

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Abseihen und in einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Das Gemüse nach Packungsanleitung zubereiten und zu den Nudeln in die Schüssel geben.
3. Zitronensaft, Pesto und Gemüsebrühe unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Rucola und Feta vorsichtig unterheben und mit Pinienkernen bestreuen.

Die tiefgekühlte SPAR BBQ Grill-Gemüse Trilogie besteht aus Melanzani, Paprika und Zucchini.

GRILLSPIESSE MIT MARSHMALLOWS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Pkg. SPAR BBQ Marshmallows
- Beeren und Obst der Saison

ZUBEREITUNG

Grillspieße aus Holz über Nacht in Wasser einlegen. Marshmallows und Obst nach Belieben aufspießen und über den heißen Grill halten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die bunten SPAR BBQ Marshmallows sind der amerikanische Barbecue-Klassiker und perfekt für das süße Grill-Vergnügen.

Eiskalt ERFRISCHT!

Mmmh, Frozen Jogurt mit Knuspermüsli!

„Popsicle" ist Englisch und bedeutet „Eis am Stiel". Es wurde zufällig erfunden: In einer Winternacht vor mehr als 100 Jahren ließ der damals elfjährige Frank Epperson in Amerika eine Limonade versehentlich in eisiger Kälte stehen. Das Ergebnis war der erste Eislutscher, der als „Popsicle" die Welt eroberte. Bei uns wandert in die Eisformen alles, was schmeckt: Saft, Fruchtpüree, Jogurt oder Kokosmilch. Dazu gesellen sich Beeren, Kräuter oder Müsli.

FOTOS: **STEPHANIE GOLSER**

FRÜHSTÜCKS-POPSICLES

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

- 200 g Griechisches Jogurt
- 120 ml Milch
- 1 TL Honig
- 60 g SPAR Natur*pur Bio-Urkorn-Knuspermüsli
- 120 g Beeren, geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Jogurt und Milch mit einem Teelöffel Honig verrühren und in die Formen füllen. Ein paar klein geschnittene Beeren dazugeben und den Stiel in die Mitte stecken.
2. Mit Knuspermüsli auffüllen und mindestens vier Stunden tiefkühlen.

OBSTSALAT-POPSICLES

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

- 300 g Beeren und klein geschnittene Früchte (z. B. Pfirsich, Kiwi, Physalis, Mango)
- 2 Zweige Minze
- ca. 400 ml Holundersaft (verdünnter Holunderblütensirup)

ZUBEREITUNG

Beeren und klein geschnittene Früchte mit Minzblättchen in die Förmchen füllen. Mit Holundersaft aufgießen, Eisstiele hineinstecken und einfrieren.

Besonders lustig sieht Einmalbesteck als Stiel aus.

WASSERMELONEN-POPSICLES

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

- 400 g Wassermelone, entkernt, gewürfelt
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 1–2 EL Honig
- 2 EL Schokodrops
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 4 Kiwis, reif

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit der Wassermelone, dem Zitronensaft und dem Honig im Mixer pürieren. Die Eisformen damit zu 2/3 füllen und die Schokodrops als „Kerne" hineindrücken. Stiele hineinstecken und 3 Stunden tiefgefrieren.
2. Kokosmilch und Vanillezucker verrühren und auf das gefrorene Meloneneis gießen. Weitere 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.
3. Kiwis schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder nur ganz kurz mixen (wenn man sie zu lange püriert wird die Masse durch die Kerne bräunlich). Als letzte Schicht auf dem Eis verteilen und weitere 2 Stunden einfrieren.

Bei INTERSPAR gibt es eine große Auswahl an Einmalbesteck und Partydeko!

PIÑA-COLADA-POPSICLES

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

- 170 g Ananas, frisch oder aus der Dose, klein geschnitten,
- 125 ml Ananassaft
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL SPAR Natur*pur Bio-Kokosflocken, trocken geröstet
- 100 g weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Für die transparente Spitze den Ananassaft auf die Eisformen verteilen und tiefkühlen.
2. Die Kokosmilch mit dem Agavendicksaft und der Hälfte der Ananas glatt mixen. Die restlichen Ananasstücke einrühren, in die Formen füllen. Die Eisstiele hineinstecken und mindestens 4 Stunden tiefkühlen.
3. Die Formen kurz in heißes Wasser tauchen. Eis herauslösen, in Schokolade tunken und in den Kokosflocken wälzen.

Für die schnelle Abkühlung: COOLES EIS VON SPAR

SPAR RÄUBERKISTE
Die Schatzinsel, eine Schatzkarte und ein riesiger Goldschatz! Mit vier eisfrischen Genussschätzen aus der SPAR Räuberkiste werden kleine Piratenträume wahr!

TIPP: VORNE IM HEFT GIBT ES EINEN GUTSCHEIN FÜR DIE FREEZY FRIDOLIN KIDS EIS-LOLLIPOPS!

SPAR MINIBAR PARTY-MIX
Die vier verschiedenen Sorten MiniBar versprechen Eis-Genuss für jede Party: weiße Schokolade mit Crispies, Zuckerwatte, Milchschokolade mit Crispies und Kaugummi.

SPAR FREEZY FRIDOLIN
Manege frei! Akrobaten, Jongleure und was darf nicht fehlen? Die Stars der Manege: Clowns! Mitten unter ihnen – Freezy Fridolin, ein extra cremiges Vanilleeis, durchzogen von feinem Erdbeereis mit einer Kaugumminase.

SPAR CHOCOLINOS
Das kleine schokoladige Eisvergnügen! Feinste Schokoladeneiscreme, umhüllt mit knackigem Schokoladeüberzug – ein „chocoliges“ Vergnügen für große und kleine Kids!

YIPPY
ERDBEER-
ZEIT!
RAUCH
seit 1919
YIPPY
STRAWBER
Calci
+Vit.
RAUCH
YIPPY
MULTI
RAUCH
YIPPY
CHERRY

TORTEN ohne BACKEN

Die SPAR-Eigenmarke S-BUDGET hat in den letzten zehn Jahren Kultstatus in Österreich erlangt.

Happy Birthday, Börserl! S-BUDGET und das Börserl haben heuer ihren zehnten Geburtstag! Dieses Jubiläum wollen wir feiern – am besten mit einem coolen Kuchen.

REZEPTFOTOS: **JULIA GRANDEGGER**

FRUCHTIGER STERNENHIMMEL

ZUTATEN FÜR 1 TORTE (CA. 6 PORTIONEN)

- 1 Wassermelone
- zum Dekorieren: beliebige Früchte; wir haben verwendet: 2 Kiwi, 1 Tasse Heidelbeeren, 1 Birne, eine Honigmelone
- Zahnstocher, Holzspieße, kleine Ausstechformen

ZUBEREITUNG

1. Mit einem scharfen Messer die beiden Enden der Wassermelone flach abschneiden. Dann die Schale von oben nach unten abschneiden, so, dass ein möglichst runder Zylinder entsteht.

2. Die Melonentorte auf eine Servierplatte stellen und rundherum mit Zahnstochern verschiedene Früchte dekorativ befestigen. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Von S-BUDGET gibt es verschiedene Obstsorten, die hervorragend zur Dekoration der Melonen-Torte passen.

DAS REZEPT DAZU FINDEST DU AUF SPARMAHLZEIT.AT

BEERIGE BROWNIE-TORTE

KARIBISCHER PIRATENSCHATZ

Die S-BUDGET Butterkekse haben einen Anteil von 13 Prozent Butter und schmecken deshalb besonders gut.

ZUTATEN FÜR EINE TORTE (CA. 12 PORTIONEN)

Boden

- 100 g S-BUDGET Butterkekse
- 60 g geschmolzene Butter
- 50 g Kokosraspeln + eine Handvoll für die Deko

Ananas-Creme

- 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- ca. 300 ml Ananassaft
- 250 ml Schlagobers
- 1 Dose Ananas in Stücken (ca. 560 g)
- 1 Säckchen Sahnesteif
- Tortenform Ø 24 cm

ZUBEREITUNG

1. Die Butterkekse in der Küchenmaschine zerkleinern oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerbröseln. Butter und Kokosflocken zugeben und verkneten. In eine gefettete Springform drücken und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Ananasstücke abtropfen lassen, den Saft in einem Messbecher auffangen und mit Ananassaft auf 500 ml auffüllen. Damit laut Packungsanweisung den Pudding kochen. Etwas abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

3. Die Hälfte der Ananasstücke unter den abgekühlten Pudding heben.

4. Die Masse auf den kalten Tortenboden füllen, glatt streichen und am besten über Nacht kalt stellen.

5. Vor dem Servieren das Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen, die Torte damit überziehen (evtl. mit Dressiersack), mit den restlichen Ananasstücken und Kokosflocken dekorieren.

FOTOS: GETTY IMAGES

BUNTE CAKE-POPS

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- 150 g Biskotten
- 100 g S-BUDGET Frischkäse Natur
- 50 g Jogurt 1 %
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Bio-Zitronenschale, abgerieben
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kokosöl bei Bedarf
- bunter Streusel, Zuckerperlen, Haselnusskrokant
- Cake-Pop-Sticks

ZUBEREITUNG

1. Die Biskotten zerbröseln, mit Frischkäse, Jogurt, Zitronensaft und Zitronenschale gut verrühren. Die Masse ca. 20 Minuten kühl stellen.
2. Mit den Händen nussgroße Kugeln formen und nochmals eine Stunde kalt stellen.
3. Die Kuvertüre im heißen Wasserbad langsam schmelzen, eventuell 1 TL Kokosöl hinzufügen, damit sie schön fließend wird.
4. Die Cake-Pop-Sticks für einen besseren Halt kurz in die Kuvertüre tauchen, erst dann in die Kugeln stecken. Nochmals kalt stellen, damit sie antrocknen. Erst dann die aufgespießten Kugeln schräg durch die Schokolade ziehen, bis sie komplett ummantelt sind. Jetzt kannst du sie nach Lust und Laune verzieren.

FOTOS: GETTY IMAGES

BÖRSERL-SUCHBILD

Finde die fünf Fehler im rechten Bild

Alle fünf gefunden?

Entdecken Sie unsere genussvolle Vielfalt!

Mehr Informationen über eine rein pflanzliche Ernährung mit den Alpro Produkten: Generalvertrieb: FELIX Austria GmbH, Felixstraße 24, 7210 Mattersburg; kostenlose Kundenservice Hotline: 0800/20 21 75; Internet: www.alpro.com/at

enjoy plant power alpro

Klein aber still.

- Ohne Kohlensäure und ohne künstliche Aromen
- Nur 19kcal/4,5g Zucker pro 100ml
- Nur natürliche Zutaten

Almdudler®
#lassunsdudeln