

Volltreffer Apfel

Süßes mit Äpfeln: Unsere Rezepte treffen Sie mitten ins Herz.



Spätzli-Spass

Variationen, die begeistern.

Seite 3



Annette Golaz,
Redaktorin

Nehmen Sie's leicht!

Leichter gesagt als getan! Mir geht es auf jeden Fall so, dass ich ein paar Kilos mehr nach den Festtagen nicht immer so leicht wegstecken kann. Wenn der Hosenbund spannt, habe ich oft immer noch die naive Hoffnung, dass meine Waage mich vielleicht entlasten wird. Und ich bin dann sogar noch ein bisschen enttäuscht, wenn sie es nicht tut.

Die Lösung

Aber dieses Jahr falle ich nicht mehr auf meine eigenen Tricks rein. Ich habe nämlich eine Lösung: Ich stehe ganz einfach gar nicht auf die Waage. Das mache ich erst dann wieder, wenn ich mich ganz normal fühle.

Leichter Genuss

Und das gelingt, indem ich einfach ein bisschen leichter esse. Und da ich wahrscheinlich nicht die Einzige bin, die nach den Festtagen wieder zum Normalgewicht finden möchte, haben wir gleich alle schnellen und einfachen Rezepte in dieser Zeitung leicht rezeptiert. Aber so, dass Sie das gar nicht merken. Wussten Sie, dass sogar eine Bratwurst drinliegt?

Noch mehr Unterstützung

Wenn Sie dann immer noch mehr Rezeptideen wünschen oder etwas mehr abnehmen möchten, dann haben wir für Sie ein neues Buch und eine tolle App, die Ihnen dabei helfen. Mehr erfahren Sie auf Seite 12.

Annette Golaz

Alle aktuellen Rezepte auch in der App



Laden Sie die Betty Bossi App auf Ihr Smartphone, registrieren Sie sich, und schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!



Impressum

Herausgeberin

Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52,
Postfach, 8021 Zürich

Copyright © Betty Bossi AG,
gedruckt in der Schweiz

Kunden-Service

+41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Fr, 8.00–17.00 Uhr)

Team

Leiterin Produktion und Gestaltung:
Annette Golaz

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp

Styling: Claudia Schilling

Werbung/Kooperationen

Anina Boss, media@bettybossi.ch

Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Februar 2021.

Hinweise



Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.



Backen mit Heissluft: Temperatur um 20 Grad reduzieren, Backzeit bleibt gleich.

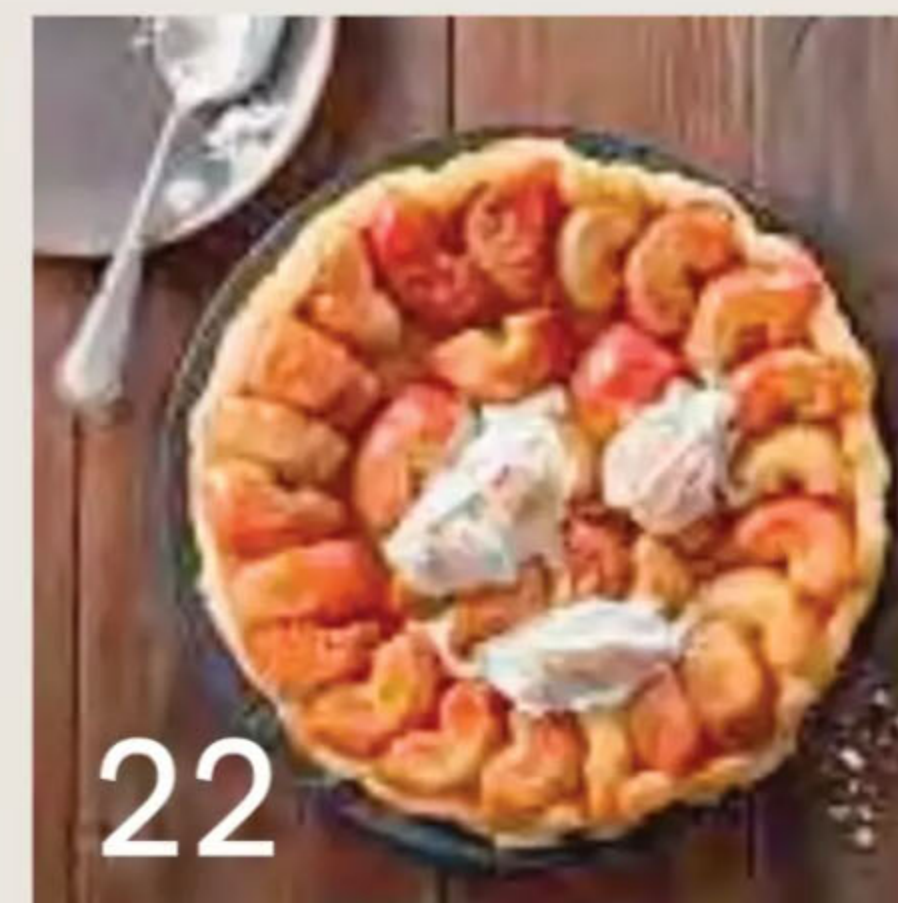
Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

Special:	3
Spätzli-Spass	
Schnell & leicht	8
Tipps & Tricks	16
Special:	18
Thai-Curry	
Backen & Süsses:	22
Apfelhaft!	



Spätzli-Spass

Sie schmecken immer und allen. Hier die allertollsten Kreationen.

Käsespätzli

🕒 40 Min. + 30 Min. quellen lassen 🥕 vegetarisch

2 **Zwiebeln**
2 EL **Mehl**
1 EL **Paniermehl**
oder Knöpflimehl
1 EL **Paprika**

Zwiebeln schälen, in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden. Mehl, Paniermehl und Paprika in einem Plastikbeutel mischen. Zwiebeln begeben, Beutel gut verschliessen und kräftig schütteln, bis die Zwiebeln mit dem Gewürzmehl überzogen sind.

Bratbutter
zum Braten
¼ TL **Salz**

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebeln portionenweise je ca. 4 Min. hellbraun rösten. Herausnehmen, Zwiebelringe auf Haushaltspapier abtropfen, salzen.

500 g **Mehl**
1½ TL **Salz**
¼ TL **Muskat**

Mehl, Salz und Muskat in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

3 dl **Milchwasser**
(½ Milch / ½ Wasser)
5 **frische Eier**

Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

300 g **Halbhartkäse**
(z. B. L'Etivaz,
Freiburger
Vacherin und
Appenzeller)

Ofen auf 100 Grad vorheizen, Form von ca. 3 Litern und Teller vorwärmen. Käse grob reiben.

Salzwasser,
siedend
25 g **Butter**
½ Bund **glattblättrige**
Petersilie

Teig portionenweise durchs Knöpflesieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen. Spätzli mit der Butter in die vorgewärmte Form geben, Käse portionenweise darunter mischen, warm stellen, bis der Käse geschmolzen ist. Petersilie grob schneiden, mit den Zwiebelringen darauf verteilen.

Dazu passen: Blattsalat und Apfelmus.

Portion (¼): 987 kcal, F 43 g, Kh 98 g, E 46 g

Miele



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.CH/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

Quarkspätzli mit Wirz-Lauch

⌚ 40 Min. + 30 Min. quellen lassen

500 g	Halbweissmehl	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
1½ TL	Salz	
1½ dl	Wasser	Wasser, Quark und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
250 g	Magerquark	
5	frische Eier	
	Salzwasser, siedend	Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrettchen ausstreichen. Mit einem langen, glatten Messer oder Teighörnchen schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Salzwasser schaben, dabei das Messer immer wieder ins Wasser tauchen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
1	Lauch (ca. 300 g)	Lauch längs halbieren, waschen, Wirz vierteln, beides in Streifen schneiden. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Wirz und Lauch ca. 2 Min. andämpfen, Apfelwein und Sojasauce dazugiessen, zugedeckt ca. 5 Min. weich dämpfen.
400 g	Wirz	
1 EL	Butter	
2 dl	Apfelwein oder saurer Most	
2 EL	Sojasauce	
8	Tranchen Bratspeck	Speck in einer Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Herausnehmen, Spätzli in derselben Pfanne anbraten, mit dem Wirzgemüse und dem Bratspeck anrichten.

Portion (¼): 764 kcal, F 22 g, Kh 98 g, E 37 g

TIPP

Mixen und mischen

Ein Spätzliteig kann auf viele Arten abgewandelt werden. Es gilt nur ein paar Grundregeln einzuhalten, dann können Sie kreativ werden.

Grundsätzliches: Für 500 g Mehl brauchen Sie insgesamt 5 dl Flüssigkeit (1 Ei wird als ½ dl gerechnet).

Sie können bis zu ⅔ das Weiss- oder Halbweissmehls durch eine andere Mehlsorte ersetzen (z. B. 200 g Weiss- oder Halbweissmehl, 100 g Kastanienmehl und 200 g Knöpfelmehl).

In den meisten Rezepten bestehen die 5 dl Flüssigkeit aus 2½ dl Milchwasser und 5 frischen Eiern. Sie können aber auch weniger Eier verwenden.

Statt Milchwasser kann Quark, Ricotta, Joghurt oder nur Milch verwendet werden.

Für bunte Spätzli kann die Flüssigkeit aus 5 dl Gemüsesaft oder Gemüsepüree bestehen, dieses kann aber auch noch mit frischen Eiern kombiniert werden.



Mit Video

Schauen Sie zu, wie dieses Gericht zubereitet wird, auf videos.bettybossi.ch.



Randenspätzli

🕒 30 Min. + 30 Min. quellen lassen 🌱 vegetarisch

300 g Mehl
200 g Knöpflimehl
1 Msp. Backpulver
1½ TL Salz

Mehl, Knöpflimehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

2½ dl Randensaft
5 frische Eier

Randensaft und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Salzwasser, siedend

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
Teig portionenweise durchs Knöpfli sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.

3 gekochte Randen
(ca. 400 g)
wenig gesalzene Butter
50 g Baumnusskerne
80 g gesalzene Butter
½ Bund Thymian
40 g Sbrinz

Randen schälen, in Schnitze schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Randenschnitze ca. 2 Min. dämpfen, herausnehmen, unter die Spätzli mischen. Baumnusskerne grob hacken, mit der Butter in derselben Pfanne warm werden lassen, bis die Butter schäumt und leicht nussig riecht. Thymianblättchen abzupfen, daruntermischen, auf den Spätzli verteilen. Käse mit dem Sparschäler über die Spätzli abschälen.

Portion (¼): 879 kcal, F 38 g, Kh 100 g, E 30 g

Grüne Spätzli mit Felchen

⌚ 30 Min. + 30 Min. quellen lassen

250 g	Mehl	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
250 g	Knöpflimehl	Mehl, Knöpflimehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
1½ TL	Salz	
3 Bund	Petersilie (ca. 60 g)	Petersilie mit Milchwasser und Eiern im Mixglas pürieren,
2½ dl	Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)	nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
5	frische Eier	
	Salzwasser, siedend	Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrettchen ausstreichen. Mit einem langen, glatten Messer oder Teighörnchen
4	geräucherte Felchenfilets (ca. 260 g)	schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Salzwasser schaben, dabei das Messer immer wieder ins Wasser tauchen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen. Fischfilets auf einen vorgewärmten Teller legen, warm stellen.
10 g	Meerrettich	Meerrettich schälen, fein reiben, mit dem Rahm flaumig schlagen. Petersilie grob schneiden, mit den Micro Greens unter die Spätzli mischen. Fischfilets in Stücke zupfen, mit dem Meerrettichschaum auf den Spätzli anrichten.
1 dl	Vollrahm	
½ Bund	glattblättrige Petersilie	
50 g	Micro Greens (z. B. Umami)	

Portion (¼): 754 kcal, F 21g, Kh 96g, E 42g



Spätzli, gross und klein

SPECIAL

Kleine Spätzli

Kleine Spätzli oder Knöpfli, wie sie auch genannt werden, gelingen blitzschnell mit dem Spätzli-Blitz Maxi, bestellbar auf bettybossi.ch.



Mittelgrosse

Wenn Sie etwas grössere Spätzli möchten, dann gelingt das mit etwas mehr Aufwand mit einem Knöpflesieb.



Grosse Spätzli

Wenn Sie richtig lange Spätzli mögen und Zeit aufwenden können, dann schneiden Sie den Teig mit einem Messer in Streifen vom Brett direkt ins Kochwasser.



schnell & leicht



25 Min.



Leicht starten!

In dieser Ausgabe sind alle schnellen Rezepte auch noch leicht. So können Sie beflügelt ins neue Jahr starten.

Leichte Spaghetti alla carbonara

🕒 25 Min. 🍴 schlank



- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 300 g Spaghetti
Salzwasser,
siedend | Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen, zurück in die Pfanne geben. |
| 2 | 1 Lauch (ca. 400 g)
130 g Schinken
in Tranchen
1 EL Öl | Lauch längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch und Schinken ca. 5 Min. andämpfen, unter die Spaghetti mischen. |
| 3 | 200 g fettreduzierter
Frischkäse
(z. B. Philadelphia
Balance)
4 frische Eier
60 g geriebener Käse
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
wenig Pfeffer | Frischkäse, beiseite gestelltes Kochwasser, Eier und Käse gut verrühren. Von der Zitrone Schale dazureiben, würzen, über die heißen Spaghetti gießen, mit zwei Gabeln sorgfältig mischen (die Eier sollen nicht gerinnen), in Teller anrichten, sofort servieren. |

Portion (¼): 541 kcal, F 17 g, Kh 60 g, E 34 g



35 Min.

SCHNELL & LEICHT



Tomaten-Bohnen mit Spiessli

🕒 35 Min. 🍴 schlank



- | | | | |
|----------|----------------|---|---|
| 1 | 2 Dosen | Zwiebeln | |
| | | Kidney-Bohnen | |
| | | (je ca. 435 g) | |
| | 1 EL | Öl | |
| | | | Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Bohnen abspülen, abtropfen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln mit den Bohnen ca. 5 Min. andämpfen. |
| 2 | 1 Dose | gehackte Tomaten | |
| | | (ca. 800 g) | |
| | 1 dl | Bouillon | |
| | 40 g | geriebener Käse | |
| | ¼ TL | Salz | |
| | wenig | Pfeffer | |
| | ½ Bund | glattblättrige Petersilie | |
| | | | Tomaten und Bouillon begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln. Käse daruntersmischen, würzen. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. |
| 3 | 1 EL | Öl | |
| | 8 | marinierte Mini-Rindfleischspiesse | |
| | | (ca. 260 g) | |
| | ½ TL | Salz | |
| | wenig | Pfeffer | |
| | | | Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen, auf den Tomaten-Bohnen anrichten. |

Portion (¼): 463 kcal, F 12g, Kh 44g, E 44g



35 Min.



Kürbis-Apfel-Suppe

🕒 35 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 800 g Kürbis (z. B. Muscade)
 1 Zwiebel
 1 rotschaliger Apfel
 Kürbis und Zwiebel schälen, beides in Stücke schneiden. Apfel vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden.
- 2** 1 EL Öl
 2 dl saurer Most
 8 dl Wasser
 1½ TL Salz
 wenig Pfeffer
 Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbis, Zwiebel und Apfel ca. 5 Min. andämpfen. Most und Wasser dazugießen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren.
- 3** 1 rotschaliger Apfel
 1 EL Öl
 40 g Kürbiskerne
 Apfel entkernen, in Würfel schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Apfel und Kürbiskerne ca. 5 Min. rösten. Suppe anrichten, mit dem Apfel-Kürbiskern-Crumble garnieren.

Portion (¼): 209 kcal, F 11g, Kh 19g, E 5g



20 Min.
+ 30 Min.

SCHNELL & LEICHT



Mit Kräuteraroma

Mit dem Bergkräuter-Salz können Sie diesem Poulet zusätzlich Aroma verleihen. Unbedingt ausprobieren!

Poulet American Style mit Ofengemüse

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🍴 schlank 🚫 glutenfrei



- 1**
 - 1 Poulet (ca. 1,3 kg)
 - 1 TL Paprika
 - 1 TL Salz
 - wenig Pfeffer
 - ½ EL Öl

Ofen auf 220 Grad (Heissluft) vorheizen. Poulet innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Mit einem langen Messer neben dem Rückenknochen durchschneiden. Poulet von der Brustseite her flach drücken. Paprika, Salz und Pfeffer mit dem Öl mischen, Poulet damit bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2**
 - 600 g Rüebli
 - 800 g Raclette-Kartoffeln
 - 1 EL Öl
 - ¾ TL Salz
 - wenig Pfeffer

Rüebli schälen, längs halbieren, in Stücke schneiden. Kartoffeln halbieren, beides mit dem Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 3**

Backen: ca. 30 Min., Poulet in der Mitte, Gemüse in der unteren Hälfte des Ofens.

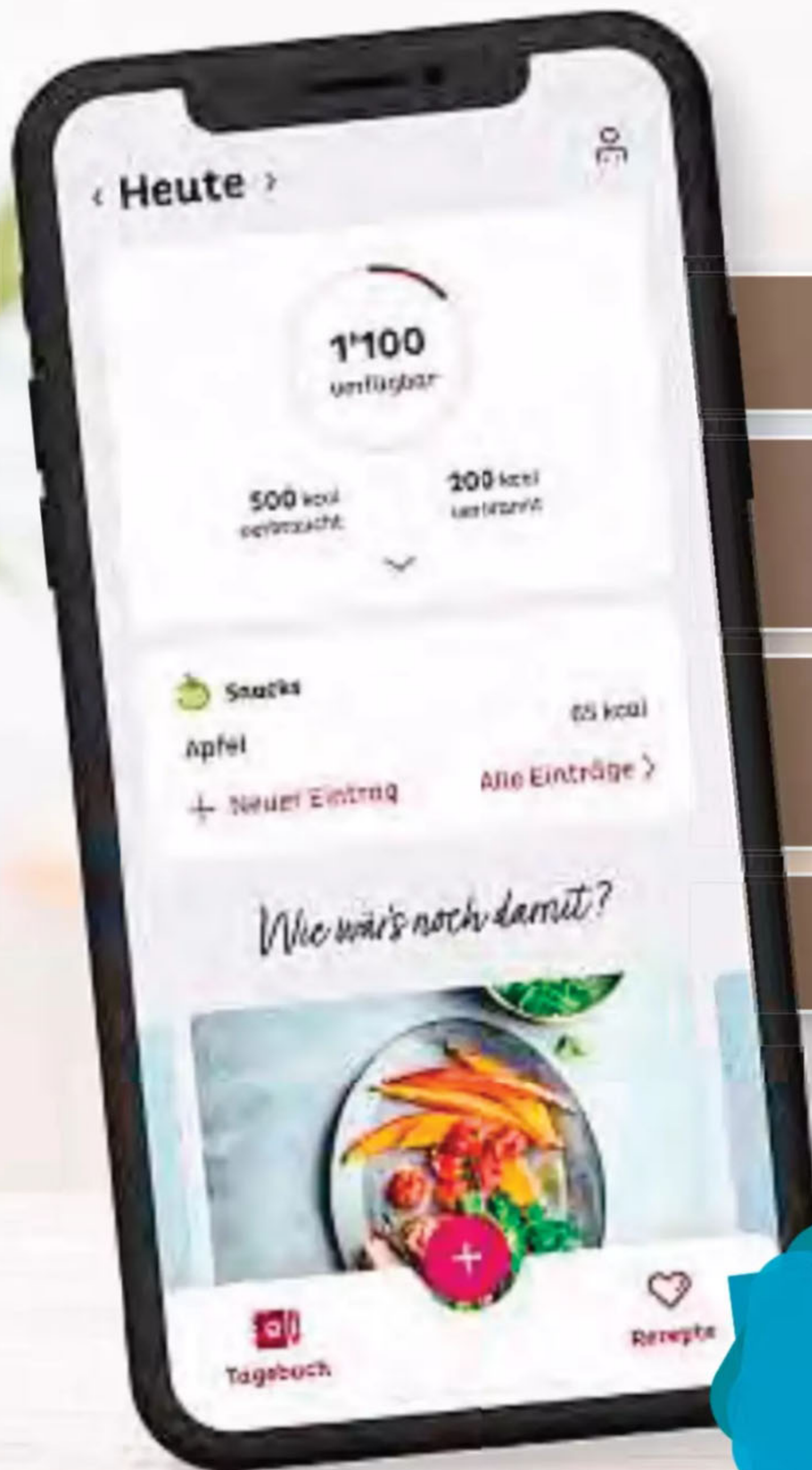
Portion (¼): 459 kcal, F 15 g, Kh 33 g, E 45 g

Betty Bossi

Einfach und genussvoll abnehmen!

Erreiche dein Wunschgewicht dank **personalisierten Rezeptvorschlägen** und einfachem Kalorienzählen.

♡
Die neue App!



Deine Vorteile

Mit 121 Rezepten aus dem neuen «Gesund & Schlank»-Buch



Mit Rezeptvorschlägen, die genau auf deine persönlichen Ziele und Vorlieben zugeschnitten sind



Einfaches Kalorienzählen dank Lebensmitteldatenbank mit Schweizer Produkten



Mit dem Barcode-Scanner geht das Erfassen noch schneller



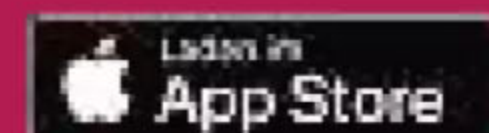
**BEST
OF
SWISS
APPS
2020**

DESIGN SILVER



**Die neue Betty Bossi App
«Gesund abnehmen»**

**Jetzt downloaden und
7 Tage gratis testen!**





30 Min.

Rezepte zum Abnehmen

Ja, das ist tatsächlich ein Rezept aus dem neuen Buch «minus 5 kg in 5 Wochen»! Dort finden Sie noch ganz viele andere unglaublich feine, leichte Rezepte.



SCHNELL & LEICHT

Sauerkraut mit Bratwurst

🕒 30 Min. 🍷 schlank

Ganz leicht zum Wunschgewicht

Mit dem neuen Buch «minus 5 kg in 5 Wochen» begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Dabei müssen Sie sich nicht an sture Esspläne halten. Nein, Sie wählen nach Lust und Laune Ihre Lieblingsrezepte. Die Gerichte mit maximal 220, 330, 440 oder 550 Kalorien kombinieren Sie ganz flexibel nach Ihren Bedürfnissen. Sie werden staunen, was Sie alles geniessen dürfen! Erhältlich auf bettybossi.ch

Möchten Sie die Rezepte auch digital? In der **Betty Bossi App «Gesund abnehmen»** sind alle Rezepte dieses Buches und noch viele mehr. Siehe Seite nebenan.



- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 2 Zwiebeln
2 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1kg gekochtes Sauerkraut | Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Knoblauch dazupressen. Sauerkraut kurz mitdämpfen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. |
| 2 | 6 Zweiglein glattblättrige Petersilie
80g Dörraprikosen
80g Sultaninen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf | Petersilie grob schneiden, Dörraprikosen halbieren, mit den Sultaninen begeben, würzen. |
| 3 | 1 EL Olivenöl
4 Schweinsbratwürste
(je ca. 100 g)
100g saurer Halbrahm
4 EL grobkörniger Senf | Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Bratwürste beidseitig je ca. 5 Min. braten. Sauren Halbrahm mit dem Senf verrühren, die Hälfte davon mit dem Sauerkraut mischen, mit den Würsten anrichten. Restlichen Senfrahm dazu servieren. |

Portion (¼): 555 kcal, F 34 g, Kh 33 g, E 23 g



15 Min.
+ 30 Min.



Lauch-Käse-Wähe

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank



- 1** 500 g Lauch
1 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Lauch ca. 3 Min. andämpfen, würzen, etwas abkühlen.
- 2** 1 ausgewallter Dinkel-Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)
3 EL gemahlene Haselnüsse

Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Blech (ca. 30 cm Ø) legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Haselnüsse auf den Teigboden streuen, Lauch darauf verteilen.
- 3** 2 Eier
250 g Halbfettquark
60 g geriebener Gruyère
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Eier, Quark und Käse gut verrühren, würzen. Guss darübergießen.
Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

Portion (¼): 542 kcal, F 35 g, Kh 32 g, E 23 g



20 Min.
+ 20 Min.



SCHNELL & LEICHT

Ofen-Süsskartoffelrösti mit Spiegeleiern

20 Min. + 20 Min. backen vegetarisch schlank glutenfrei



- | | | |
|----------|---|--|
| 1 | 1,2 kg Süsskartoffeln
½ Bund Thymian
1 TL Salz
wenig Pfeffer | Ofen auf 240 Grad vorheizen. Süsskartoffeln schälen, an der Rösti-
raffel in eine Schüssel reiben. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Salz und dem Pfeffer darunter-
mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. |
| 2 | | Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. |
| 3 | 2 EL Öl
8 frische Eier
¼ TL Salz
wenig Pfeffer | Öl in zwei beschichteten Bratpfannen heiss werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfannen gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Spiegeleier auf der Rösti anrichten, würzen. |

Dazu passt: Blattsalat.

Portion (¼): 394 kcal, F 17g, Kh 41g, E 17g

tipps & tricks



TRICK 77

Bruchssichere Apfelschnitze

Brechen Ihre Apfelschnitzchen manchmal, wenn Sie das Kerngehäuse heraus schneiden? Dass muss nicht sein: Schneiden Sie es einfach immer von der Fliege her heraus, dann bleiben die Schnitzchen ganz. Wie können Sie sich das merken? Mit dem Sätzchen: «Erfolg fliegt mir zu.»

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Thai-Zutaten tiefkühlen



Wenn Sie asiatisch kochen, bleiben oft Zutaten übrig. Viele davon lassen sich bestens tiefkühlen. Zitronengras, Galgant, Ingwer, Chilis, Kaffirlimetten-Blätter und Currypaste zum Beispiel. So haben Sie einiges schon im Vorrat für den nächsten Thai-Abend. Diese Zutaten können aber auch anderen Gerichten einen Hauch Exotik verleihen. Reiben Sie Ingwer, Galgant oder Zitronengras einfach gefroren an einer feinen Reibe direkt zu einem Gemüse- oder Fleischgericht. Haltbarkeit im Tiefkühler: ca. 2 Monate.

STAR DES MONATS

Limette

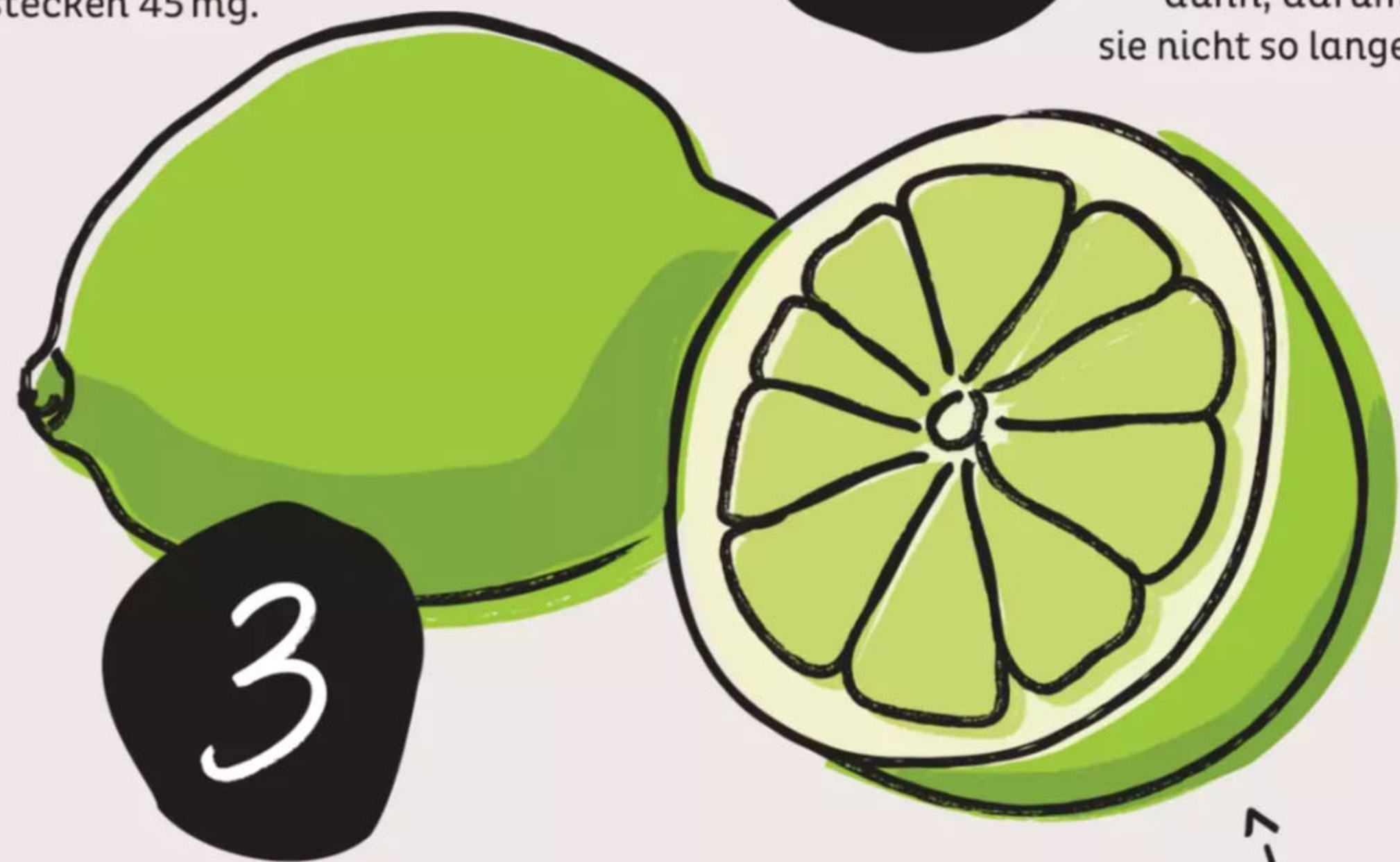
Limetten sind reich an Flavonoiden, das sind Pigmente, die den Pflanzen ihre Farbe geben. Flavonoide wirken als starke Antioxidantien und helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen, die gesunde Zellen schädigen können.



Sind gute Vitamin-C-Spender: In 100 g Limette stecken 45 mg.



Die Schale ist relativ dünn, darum sind sie nicht so lange haltbar.



Sie schmecken sauer im Mund, und das spürt auch ein empfindlicher Magen. Im restlichen Körper wirken Sie gemäss der «Säure-Basen»-Tabelle aber basisch.

Ganz schön saftig!

FRAGE DES MONATS

Kann ich Orangensaft im Voraus pressen?

? Frisch gepresster Orangensaft ist ein willkommener Fitmacher. Er liefert Energie, ohne die Verdauung zu belasten. Pressen Sie den Saft immer frisch, denn das enthaltene Vitamin C ist das empfindlichste aller Vitamine. Killer sind Sauerstoff, Hitze und Wasser. Bereits nach dem Pressen ist ein kleiner Vitamin-C-Abbau von ca. 10 Prozent nachweisbar. Nach nur drei Stunden steigt der Verlust bis auf das Dreifache. Somit steckt nur in frisch zubereitetem Orangensaft eine grosse Portion Mikronährstoffe.

Britische Forscher haben überdies herausgefunden, dass Blutorange zwei- bis dreimal so viele Schutzstoffe wie Blond-

orangen enthalten. Das verdanken diese Sorten den sekundären Pflanzenstoffen, im Speziellen den roten Farbstoffen.



Maximale
Abwehrkraft



GESUND-REZEPT

Vitamin-C-Smoothie

Im Nu ist aus den regionalen Vitamin-C-Bomben ein Smoothie zubereitet, der im Winter unser Immunsystem stärkt, die Eisenaufnahme verbessert und unsere Zellen vor schädlichen Radikalen schützt. Das grosse Plus liegt an den frischen, rohen Zutaten.

🕒 10 Min. 🌱 **vegan** 🚫 **glutenfrei**

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

4 Orangen
200 g Broccoli
2 cm Ingwer
3 EL Sanddorn (Bio)

Von den Orangen Saft auspressen (ergibt ca. 5 dl), in ein Mixglas geben. Broccoli in Röschen schneiden, begeben. Ingwer schälen, mit dem Sanddorn begeben, pürieren, in die Gläser giessen und geniessen.

Portion (½): 212 kcal, F 2 g, Kh 42 g, E 4 g



Jeden Monat stellen wir Ihnen die 5 Spitzenreiter in ihrer Disziplin vor. Lassen Sie sich überraschen, denn da ist immer wieder ein Aussenseiter dabei.

In dieser Nummer die 5 Lebensmittel mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt (pro 100 g):

Hagebutten	ca. 1200 mg
Sanddornbeeren	ca. 800 mg
Schwarze Johannisbeeren	ca. 200 mg
Rote Peperoni	ca. 155 mg
Broccoli	ca. 113 mg

Vermissen Sie Zitrusfrüchte oder Kiwis auf der Liste? Die haben zwischen 50 und 100 mg pro 100 g, was zwar immer noch toll ist, aber nicht mehr für einen Spitzenplatz reicht. Hagebutten und Sanddornbeeren sind leider meist nur in gesüsster Form als Konfitüre, Nektar oder Saft erhältlich.

SCHON ENTDECKT?

Baby-Newsletter von Betty Bossi



Sie sind kürzlich Eltern geworden oder erwarten ein Baby? Eine spannende Zeit liegt vor Ihnen und Ihrer neu gewachsenen Familie!

Suchen Sie nach kulinarischer Inspiration rund ums Baby? Freuen Sie sich über Tipps & Tricks für den Alltag und tolle Produktempfehlungen? Dann entdecken Sie jetzt unseren Baby-Newsletter. Während des ersten Lebensjahrs Ihres Kindes begleiten und unterstützen wir Sie mit einem monatlichen Brief in Ihren elektronischen Posteingang. Jetzt anmelden und profitieren! bettybossi.ch/baby

Curry hoch drei

Drei verschiedene Thai-Currys,
jetzt haben Sie die Qual der Wahl.



Weintipp

Alsace AOC Riesling Blanc 75 cl

Herkunft: Elsass, Frankreich

Rebsorte: Riesling

Charakter: helles Zitronengelb, intensive Aromatik von Aprikosen, blumigen Rosennoten, etwas Honig. Typische Rieslingsäure am Gaumen, viel Aroma, langer Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](https://www.mondovino.ch)

Panang Curry mit Poulet

🕒 40 Min.  glutenfrei

100 g gesalzene Erdnüsse

3 Stängel Zitronengras
3 rote Peperoncini
3 rote Chilis
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
50 g Galgant oder Ingwer
1 Limette
6 Kaffirlimetten-Blätter
einige grüne Pfefferkörner
3 EL Fischsauce

1 rote Peperoni
1 Rüebli
4 Schalotten

5 dl Kokosmilch (Thai Kitchen)
30 g Palmzucker oder grobkörniger Rohrzucker
3 dl Wasser
2 EL Fischsauce

4 Pouletbrüstli (je ca. 160 g)
1 EL Erdnussöl

1 Bund Koriander

Portion (¼): 838 kcal, F 41 g, Kh 29 g, E 86 g



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Dank der gemahlenen Erdnüsse ist das Panang Curry besonders cremig.

Wenn Sie das Curry nicht zu scharf möchten, dann geben Sie am Schluss nicht die ganze Currypaste bei.

Servieren Sie Jasminreis dazu. So gelingt er am besten: Für 4 Personen 300 g Reis waschen, in eine Pfanne geben, 4½ dl Wasser dazugießen, aufkochen. Zugedeckt auf der kleinsten Stufe ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.



1 Erdnüsse grob hacken, im Wok oder in einer weiten Bratpfanne ohne Fett rösten. Die Hälfte davon im Cutter fein mahlen oder sehr fein hacken, beides beiseite stellen.



3 Peperoni vierteln, entkernen, in Streifen schneiden. Rüebli und Schalotten schälen, halbieren, in Scheiben schneiden.



5 Poulet in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet in 2 Portionen je ca. 2 Min. braten, mit der restlichen Currypaste unter das Curry mischen, nur noch heiss werden lassen.



2 Currypaste: Inneres der Zitronengrassstängel fein schneiden. Peperoncini und Chilis entkernen, in Stücke schneiden. Knoblauch, Schalotten und Galgant schälen, in Stücke schneiden, alles in einen Messbecher geben. Von der Limette Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen, Kaffirlimettenblätter begeben. Pfefferkörner und Fischsauce begeben, pürieren (ergibt ca. 250 g).



4 1 dl Kokosmilch im Wok oder in derselben Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, 4 EL der Currypaste begeben, ca. 2 Min. köcheln. Die gemahlenen Erdnüsse begeben, kurz mitköcheln. Palmzucker dazugeben. Restliche Kokosmilch, Wasser und Fischsauce dazugießen, aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Peperoni, Rüebli und Schalotten ca. 8 Min. mitköcheln.



6 Koriander grob schneiden, mit den restlichen Erdnüssen darüberstreuen.



Grünes Thai-Curry mit Reisnudeln

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank

1 Pack Thai-Mix (ca. 350 g, Betty Bossi, siehe Info-Box)	Thai-Auberginen in Schnitze schneiden, Mini-Mais und Okras längs halbieren. Schlangenbohnen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Galgant, Schalotten und Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Zitronengras quetschen. Chilis längs halbieren, entkernen. Reisnudeln in eine Schüssel geben, mit dem siedenden Wasser übergießen, ca. 10 Min. ziehen lassen, abtropfen.
100 g braune Reisnudeln (Mei Yang, Brown Rice Noodles)	
Wasser, siedend	
2 EL Erdnussöl	Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen.
2 EL grüne Currypaste (Thai Kitchen)	Gemüse ca. 3 Min. rührbraten. Currypaste begeben, ca. 2 Min.iterrührbraten.
3 dl Wasser	Wasser und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, salzen.
5 dl Kokosmilch (Thai Kitchen)	Hitze reduzieren, ca. 8 Min. köcheln. Reisnudeln und Spinat kurz vor dem Servieren unter das Curry mischen.
1 TL Salz	
100 g Spinat	
1 Limette	Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden, Basilikum grob schneiden, darauf verteilen.
1 Bund Thai-Basilikum	

Portion (¼): 441 kcal, F 29 g, Kh 33 g, E 8 g

INFO

THAI-MIX



Der super praktische Thai-Mix von Betty Bossi erspart Ihnen den Gang zum Asia-Laden. Er enthält: Thai-Auberginen, Mini-Mais, Okras, Schlangenbohnen, Galgant, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Kaffirlimetten-Blätter, Chilis und grüne Pfefferkörner. Ohne die Zugabe von anderem Gemüse reicht eine Packung für ein Curry für 2 Personen.

Rotes Thai-Curry mit Crevetten

🕒 30 Min.

300 g	Parfümreis oder Basmatireis	Reis im Sieb unter fließendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Kokoswasser mit dem Reis in eine Pfanne geben. Ingwer schälen, dazu-
4½ dl	Kokoswasser (Bio)	reiben, aufkochen, zugedeckt auf der kleinsten Stufe ca. 15 Min. quellen lassen, dabei
20 g	Ingwer	den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.
1	Baby-Ananas (ca. 400 g)	Ananas schälen, in Würfel schneiden. Pak-Choi in Streifen schneiden. Ingwer schälen,
3	Pak-Choi (ca. 600 g)	fein reiben.
20 g	Ingwer	
1 EL	Erdnussöl	Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Ananas, Pak-Choi und
2 EL	rote Currypaste	Ingwer ca. 3 Min. rührbraten. Herausnehmen, ¼ davon beiseite stellen, Hitze reduzieren.
1	Limette	Currypaste begeben, ca. 2 Min. andämpfen. Von der Limette Saft auspressen, dazu-
4½ dl	Wasser	giessen, vollständig einkochen. Wasser und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, salzen.
2½ dl	Kokosmilch (Thai Kitchen)	Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Gemüse wieder begeben, nur noch heiss werden
¾ TL	Salz	lassen.
1 EL	Erdnussöl	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten in zwei Portionen
16	geschälte rohe Crevettenschwänze (ca. 350 g)	beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, salzen, unter das Curry mischen, nur noch
½ TL	Salz	heiss werden lassen. Beiseite gestelltes Gemüse darauf verteilen.

Tipp: Um dem Reis ein noch intensiveres Aroma zu verleihen, können Zitronengras, Ingwer oder Kaffirlimetten-Blätter mitgekocht werden.

Portion (¼): 586 kcal, F 17 g, Kh 81 g, E 26 g



Volltreffer Apfel!

Saftig, süß und sauer – Äpfel haben einfach alles, um uns mitten ins Herz zu treffen. Hier unsere Lieblingsdesserts mit Äpfeln.



Tarte Tatin

🕒 15 Min. + 8 Min. caramelisieren + 25 Min. backen

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, Boden exakt mit Backpapier ausgelegt

1 kg	rotschalige Äpfel (z. B. Gala, Cox Orange, Braeburn)
150 g	Zucker
10 g	Butter
1	ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)

Tipp: Schmeckt frisch am besten.

Dazu passt: Zimtrahm.

Stück (%): 266 kcal, F 9 g, Kh 42 g, E 2 g



1 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, quer halbieren. Zucker auf dem vorbereiteten Blech verteilen.



2 Caramelisieren: 8–10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, Butter in Stücke schneiden, auf dem Caramel verteilen.



3 Apfelstücke mit der Schnittfläche nach oben dicht nebeneinander in den Caramel stellen.



4 Teig entrollen, mit einer Gabel dicht einstechen, locker über die Äpfel legen. Teigrand zwischen die Äpfel und den Blechrand schieben.



5 Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Tarte ca. 3 Min. stehen lassen, sorgfältig von sich weg auf eine Platte stürzen.



6 Backpapier entfernen, lauwarm servieren.



Tipps von unserem Redaktor Nils Heiniger

Als Apfelsorte empfehle ich Ihnen eher eine leicht säuerliche, festkochende Sorte wie Gala, Cox Orange oder Braeburn. Diese harmoniert am besten mit der Süsse des caramelisierten Zuckers. Natürlich können Sie die Äpfel auch schälen und in Schnitze schneiden.

Beobachten Sie beim Caramelisieren den Zucker, ab ca. der 8. Min. kann er plötzlich sehr schnell braun werden.

Je nach Apfelsorte kann die Tarte Tatin viel Flüssigkeit ziehen. Giessen Sie diese vor dem Wenden der Tarte sorgfältig ab, so besteht beim Wenden weniger die Gefahr, dass Sie sich durch Spritzer verbrennen. Kochen Sie die aufgefangene Flüssigkeit etwas ein und giessen Sie diese vor dem Servieren wieder über die Tarte.

Apfelmousse mit Nussstreuseln

🕒 35 Min. + 1 Std. kühl stellen 🌾 glutenfrei

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

600 g **rotschalige Äpfel** Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden, mit Apfelsaft, Zitronensaft und Zucker in einer Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren.

3 EL **Apfelsaft**

1 EL **Zitronensaft**

3 EL **Zucker**

3 Blatt **Gelatine**

Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Min. einlegen. Abtropfen, unter das heiße Püree rühren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, etwas abkühlen.

2 **frische Eiweisse**

1 Prise **Salz**

3 EL **Zucker**

2 dl **Rahm**

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, unter die Apfelmasse ziehen. Rahm steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen, in die Gläser abfüllen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

100 g **Nussmischung**
(z. B. gesalzener Nuss-Mix mit Pistazien)

50 g **Zucker**

4 **getrocknete Apfelringe**

Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Zucker daruntermischen, kurz weiterrösten, bis der Zucker caramelisiert, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Nüsse mit den Apfelringen auf der Mousse verteilen.

Portion (¼): 544 kcal, F 31 g, Kh 54 g, E 10 g

Apfel-Pie

🕒 30 Min. + 30 Min. kühl stellen + 1½ Std. backen

Für eine ofenfeste Pie-Form von ca. 2 Litern oder ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, gefettet

200 g Mehl
80 g Zucker
¼ TL Salz
100 g Butter, kalt
1 Bio-Zitrone
1 Ei

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Von der Zitrone Schale dazureiben. Ei verklopfen, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

1 kg säuerliche Äpfel
(z. B. Cox Orange)
60 g grobkörniger Rohrzucker
50 g dunkle Sultaninen
1 Zimtstange
1 Sternanis

Ofen auf 160 Grad vorheizen.
Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheibchen schneiden, in der vorbereiteten Form verteilen. Zucker und Sultaninen daruntermischen. Zimtstange und Sternanis darauflegen.

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Gewürze entfernen, etwas abkühlen. Hitze auf 220 Grad erhöhen.

1 Eigelb
1 EL Rahm
1 EL grobkörniger Rohrzucker

¼ des Teiges beiseite stellen. Restlichen Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 30 cm Ø), mit einem Messer einschneiden, locker über die Form legen. Eigelb mit Rahm verrühren, Teig damit bestreichen, Rohrzucker darüberstreuen. Beiseite gestellten Teig auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Mit einem Ausstecher von ca. 2 cm Ø Rondellen ausstechen, auf den Teigrand legen, mit restlichem Ei bestreichen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, lauwarm servieren.

Stück (%): 357kcal, F 13 g, Kh 53 g, E 5 g

Noch besser!

Servieren Sie Vanilleglace dazu,
das schmeckt himmlisch.



Apfelkuchen

🕒 30 Min. + 50 Min. backen

Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

200 g	Butter, weich	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in eine Schüssel geben. Zucker und Salz begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Von der Zitrone Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen, verrühren.
150 g	Zucker	
1 Prise	Salz	
4	Eier	
1	Bio-Zitrone	
200 g	Mehl	Mehl, Backpulver und Zimt mischen, daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen, Mandelblättchen darauf verteilen.
1 TL	Backpulver	
½ TL	Zimt	
50 g	Mandelblättchen	
4	rotschalige Äpfel	Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden, auf dem Teig verteilen, mit Ahornsirup bestreichen.
1½ EL	Ahornsirup oder flüssiger Honig	
	Puderzucker zum Bestäuben	Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand lösen, Kuchen auf ein Gitter schieben, auskühlen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Der Apfelkuchen schmeckt frisch am besten.

Stück (⅓): 232 kcal, F 13 g, Kh 24 g, E 4 g

Ihr Ratgeber für ein besseres glutenfreies Leben

Das neue Magazin ist weit mehr als eine Sammlung an saisonalen, mehrfach getesteten und gelingsicheren Rezepten – es ist ein Rundum-Ratgeber für das lust- und genussvolle Leben ohne Gluten.

In 6 prall gefüllten Ausgaben pro Jahr bietet es Tipps, Infos und Rezepte für jeden Bedarf und Anlass! Auf 52 Seiten thematisiert das neue Magazin umfassend und als einzige Zeitschrift der Schweiz alle Facetten des glutenfreien Lebens.

Abonnieren Sie das Magazin, oder bestellen Sie das Schnupper-Abo mit 3 Ausgaben für CHF 20.– auf: bettybossi.ch/abo-glutenfrei



**Abo schon ab
CHF 20.–**

KIDS LIEBEN DAS MITTAGESSEN



MS SPORTS ORGANISIERT 348 CAMPS AN 227 STANDORTEN SCHWEIZWEIT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE. AN DEN MS SPORTS CAMPS WERDEN JÄHRLICH INSGESAMT ETWA 75'000 MITTAGESSEN GEKOCHT.

Damit die Kinder hochwertiges, gutes Essen serviert bekommen, arbeiten wir mit über 200 regionalen Verpflegungspartnern zusammen. Meist sind dies Restaurants, Partyservice-Firmen oder Clubhäuser.

In den vier- bis fünftägigen Camps stehen 16 bis 20 Stunden Sport auf dem Programm. Um für den Nachmittag wieder genügend Energie zu tanken, freuen sich die Kinder am Mittag über ein kindergerechtes Sportlermenü. Pasta von Bschüssig sind besonders heiss begehrt – da kann es auch gut vorkommen, dass drei- oder viermal geschöpft wird. Für alle fleischliebhabenden Kids wird Schweizer Fleisch serviert – bestes Poulet beziehen wir dabei von unserem Partner Frifag.

Ein grosses Augenmerk wird auch auf die Ausgewogenheit der Menüs gelegt. Gesundes Essen wie Salat und Gemüse gehören zum täglichen Menü. In den letzten Jahren hat sich gezeigt,

dass insbesondere Salat immer beliebter wird. Die Kinder lieben Bruno's Best Salatsaucen und bereits gegen Ende der Campwoche steigt der Salatkonsum deutlich. Ein Glück, dass wir Bruno's Best Salatsaucen als Camp-Sponsor im Rücken haben. Dank der Partnerschaft mit dem Schweizer Obstverband freuen sich die Kids täglich über viele frische Äpfel von einheimischen Obstproduzenten.

Während der Campwoche wird besonders gut darauf geachtet, dass alle Kinder genügend Wasser trinken. Dazu erhalten die Kids am ersten Tag eine hochwertige Flasche aus Tritan von Kadastar. Am Mittag dürfen sich die Kids zur Abwechslung auf eine Flirt Apfelschorle von Aldi Suisse freuen.

**TOP PREIS-LEISTUNG
PROFESSIONELLE
BETREUUNG
IN DEN
SCHULFERIEN**

BIKEN

SCHACH & SPORT

POLY-SPORT

FUSSBALL

REITEN

TENNIS

TANZEN

SCHNEE-SPORT

MS SPORTS® CAMPS 2021

14'000 KIDS
348 CAMPS
227 ORTE

www.mssports.ch

Für alle Jahrgänge
von 2006
bis 2015

Sichere dir jetzt mit dem Gutscheincode **bettybossi21** CHF 15.- Rabatt auf alle Camps!

Betty Bossi

Sponsor

Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!

Ihre Vorteile

- ✓ Schnell schlank und garantiert satt
- ✓ Rezepte übersichtlich nach Kalorienzahl geordnet
- ✓ 121 leckere Rezepte für jeden Geschmack



+



KOMBI-ANGEBOT

«Gesund & Schlank – minus 5 kg in 5 Wochen»
+ Wenderaffel – Kombi

Art.-Nr. 40266.660

nur CHF **39.90**

statt CHF ~~58.90~~

Sie sparen CHF 19.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.90

Artikel ausschliesslich in der Schweiz bestell- und lieferbar.

Jetzt profitieren!

Der schlankste Entsafter für mehr Vitamine und Abwehrstoffe



Ihr Geschenk:
Rezeptflyer

Ihre Vorteile

- ✓ Im Nu zum gesunden Vitamin- und Nährstoffkick
- ✓ Entsaftet selbst harte Früchte und Gemüse problemlos
- ✓ Mühelos gereinigt und schlank versorgt



Slow Juicer Compact

+ Saftbehälter + Tresterbehälter
+ Stopfer + Reinigungsbürste
+ Rezeptflyer + 5 Shot-Fläschchen

Art.-Nr. 40259.660

CHF **79.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 89.95

Jetzt bestellen!

Jetzt bestellen mit Ihrer Bestell-Karte oder online!



Zum Shop

bettybossi.ch/onlineshop