

Thema: hohes C

Autor: k.A.



Ein exotischer Entspannungsurlaub mit veganer Küche muss her? Im **Fivelements Puri Ahimsa** auf Bali ist das möglich. Und über Allergiker-Zimmer verfügt das Resort auch.



## VEGGIE-URLAUB

In Hotels geht's nicht nur darum, wie weich die Betten sind und ob man eh ein Zimmer mit Meerblick kriegt. Nein – es geht auch ums Essen. Und da bleibt man als Vegetarier manchmal mit einem Knurren im Magen zurück, weil vielleicht außer Reis mit Erbsen oder Salat wenig Fleischloses angeboten wird. Also: Vorher lieber auf [veggie-hotels.de](http://veggie-hotels.de) oder [vegan-welcome.com](http://vegan-welcome.com) gehen. Denn dort sind mehr als 500 Hotels, Pensionen und Gesundheitszentren rund um den Globus gelistet, die sich dem vegan-vegetarischen Lebensstil verschrieben haben. Bon appétit!

## SCHNELLER KICK

Weil man oft gar nicht damit nachkommt, genug Vitamine in sich reinzuschaukeln: Der neue Saft **Hohes C Plus Magnesium & B-Vitamine** mit Orange-Traube-Limette deckt ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium ab. Obendrein ist, wie der Name schon sagt, viel Vitamin B<sub>6</sub> drin, das die Nerven stärkt, sowie Vitamin B<sub>12</sub> (sorgt für gute Laune). Übrigens: Seit kurzem sind alle Hohes C Säfte auch vegan. Also her mit der Flasche!



## TEATIME

Erst waren wir ja nur in die Verpackung verliebt – aber auch der Inhalt kann was: Denn der „Sweetheart Kukicha“ von **Kissa** ist ein zu 100 Prozent biologischer Grüntee aus Japan, der hauptsächlich aus den Stängeln und Blattrippen erzeugt wird. Mit 70°C aufgebriht, schmeckt er nach süß-milder Frühlingsluft und Honig.

FOTOS: FIVELEMENTS PURI AHIMSIA, LEOPOLD STOCKER VERLAG, PR

## EIN KLEINER FÜR ALLES



Küchenmaschinen nehmen viel Platz weg. Oft braucht man sie auch gar nicht – der 500 Watt starke **MultiMix 3 Handmixer HM 3135** von **Braun** ist auch ein guter Diener in Sachen Kochen. Er liegt leicht in der Hand, denn sein Motor befindet sich genau über den Quirlen. Und: Er wird mit einem Pürierstab und einem runden Zerkleinerer geliefert – Letzterer wird auch Schokolade, Karotten und Nüssen Herr. Ab € 59,99.

## DO IT YOURSELF

Auch wenn man vegan lebt, kann man den Geschmack von Käse mögen und will vielleicht nicht darauf verzichten. Muss man auch nicht. Die französische Food-Bloggerin und Autorin Marie Laforêt präsentiert in ihrem Buch „Käse vegan“ (Leopold Stocker Verlag), wie man Alternativen zu Tiermilchprodukten ganz einfach selbst mit Pflanzenmilch herstellt. Ab Juni um € 12,95 erhältlich.

