

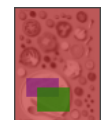
Genuss Mein dm



Über den Tellerrand

In der Küche lautet der gute Vorsatz
fürs neue Jahr: bewusster essen,
mehr Neues ausprobieren und
experimentierfreudiger werden!
Nur beim Genuss werden
nach wie vor keine
Kompromisse
gemacht.

TEXT: Anita
Freistetter





1.

5.



4.

2.

3.



6.

7.



8.

1. Alternativ. Zucchini spaghetti waren letzten Sommer der Hit. Jetzt werden vegane Fusilli serviert, die zu 100 Prozent aus roten Linsen bestehen. Die sind nicht nur glutenfrei, sondern auch eine spannende geschmackliche Abwechslung.
2. Weltoffen. Das neue Jahr ist ideal, um Neues auszuprobieren – zum Beispiel die levantinische Küche. Die Falafel Trockenmischung kann man wunderbar mit einem Auberginen-Dip kombinieren.
3. Nachhaltig. „Meat Food“ ist einer der neuen Trends. Dabei informiert man sich genau darüber, was man zu sich nimmt. Am besten ehrliche, biologische Produkte, wie den zu 100 Prozent natürlichen Muttersaft in der umweltfreundlichen Glasflasche.
4. Vegetarisch. Gemüse bleibt der Star, egal ob mittags oder als Snack. Auf die Weckerl kommen jetzt die unterschiedlichsten vegetarischen Aufstriche in Bio-Qualität. Tipp: Unbedingt den Gemüseaufstrich Rote Bete & Meerrettich probieren, er schmeckt herrlich würzig!
5. Genussvoll. In Zukunft wird vielleicht auf Laktose, Gluten, Fleisch oder Zucker verzichtet, aber nicht auf vollen Genuss. dmBio setzt deshalb auf ebenso dynamische wie praktische Produkte, die dieser Entwicklung gerecht werden, wie den Reis Chia Drink mit Omega-3-Fettsäuren.

TIPPS von dmBio:

- **AUSGEZEICHNET.** Schon von Beginn an setzte sich dmBio für Nachhaltigkeit und einen gesunden Lebensstil ein. Aus diesem Grund hat die Marke nun auch die Auszeichnung „Green Brands Austria 2017/2018“ erhalten.
- **ÖKOLOGISCH WERTVOLL.** Ehrliche Ernährung steht bei dmBio im Fokus. Deshalb sind die Produkte immer in bester Bio-Qualität.
- **LEICHT GEMACHT.** Die Produkte von dmBio kann man auch online shoppen: meindm.at/dmBio

6. Genussvoll. Stundenlang mit Familie und Freunden brunchen, dabei ausreichend Zeit haben für Gespräche und genussvolle Erlebnisse. Zwischendurch nascht man das Tahin Sesammus, das zu 100 Prozent aus gerösteten Sesamsamen besteht und als Dip zu Pitabrot ebenso passt wie auf Korngebäck.

7. Neuartig. Hanf ist endgültig in der Ernährung angekommen. Er ist ballaststoff- und proteinreich und schmeckt leicht nussig. Sogar kochen und backen kann man mit den neuen In-Produkten Hanfmehl und Hanfsamen.

8. Experimentierfreudig. Rote Linse trifft auf Marille und Kokos. Diese Aromenkombination regt den Geschmackssinn an. Und da man nicht immer Zeit hat, um sich hinterm Herd an neue Menüs zu wagen, lässt sich die vegane Suppe blitzschnell zubereiten.

Alle Produkte von dmBio.

FOTOS: Getty Images, dm