

# essen & trinken



**PLUS:**  
DIE BESTEN  
APFELKUCHEN

**EXTRA  
STEIERMARK**  
Rezepte, Adressen,  
Geheimtipps

**VORFREUDE**  
ES GIBT WILD!

**GESUND  
UND  
LECKER**  
Schnelle  
Rezepte  
mit Linsen

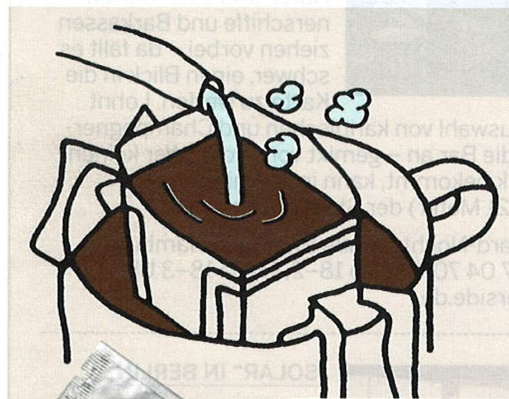


Großartig: Kürbis-Kartoffel-Pfanne mit Hähnchen

## Kürbis und Kartoffeln

Neue Lieblingsrezepte.  
Kreativ und köstlich!

**BROT BACKEN**  
Überraschend  
einfach! So geht's



### DER TÜTEN-TRICK

Nicht ohne meinen Kaffee! Wer den funktions-tüchtigen Einmalfilter in der Handtasche hat, kann sich überall ein Tässchen aufbrühen: 10 g aromastarker Kaffee stecken drin. Einfach mit heißem Wasser aufgießen. 5 Beutel, ca. 4,50 Euro plus Versand, [www.lifeisyoudo.de](http://www.lifeisyoudo.de)

