

Neu im Sortiment

Auberginen-Paste
5,49 € / 190 g



High Protein Erbse Drink
22,75 € / 8x 1 L



Matcha Strawberry Schokolade
3,99 € / 80 g



TK Ananas Stücke
4,59 € / 300 g

Protein Drink Mocchachino
2,29 € / 220 ml



[Zum Shop](#)

WM 2026

Wenn die [Weltmeisterschaft](#) startet, wird jedes Spiel zum Event. Ob mit Freunden, Familie oder spontan auf der Terrasse – gutes Essen gehört einfach dazu. Mit frischen Snacks, knackigem Gemüse, herzhaften Kleinigkeiten und kühlen Getränken bist du bestens vorbereitet für lange Fußballabende. Vom schnellen Fingerfood bis zur kreativen Snackplatte: Stelle dir dein perfektes WM-Buffer zusammen. Frische Dips, bunte Gemüsesticks, Grillideen und kleine Leckereien sorgen für Abwechslung und Genuss. So wird jeder Spieltag nicht nur spannend, sondern auch richtig lecker.



Zutaten

1 Gurke
1 Knoblauchzehe
Etwas Dill
3 EL Olivenöl
150 g Naturjoghurt
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer

Gurkensalat

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Dill fein hacken. Aus Öl, Joghurt, Balsamico, Dill und Knoblauch ein Dressing anrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurken zum Dressing geben und gut miteinander vermischen. Bis zum Verzehr kaltstellen.

Zutaten

500 g Kartoffeln
200 g Hackfleisch
20 g Koriander
1 Limette
2 EL Sesam
10 g Röstzwiebeln

Geröstete Kartoffeln mit Koriander

Die Kartoffeln schälen und in feine Stifte schneiden. Etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeln für ca. 5 Min. andünsten. Etwas Öl in die Pfanne geben und nun die Kartoffeln goldbraun braten. Die Kartoffeln herausnehmen. In der Pfanne das Hackfleisch anbraten. Koriander grob hacken und den Limettensaft auspressen. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit dem Hackfleisch, Koriander, Sesam und Röstzwiebeln vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

2 EL Naturjoghurt
3 Flach Pfirsiche
50 ml Apfelsaft
1 EL Chiasamen
Etwas Granola

Pirsich-Chia-Pudding

2 Pfirsiche würfeln und mit dem Apfelsaft für ca. 5 Min. köcheln lassen und vom Herd nehmen. Die Chiasamen hinzugeben und ca. 10 Min. quellen lassen. Anschließend in Gläschen umfüllen. Den Joghurt über den Chia-Pudding geben. 1 Pfirsich in Spalten schneiden und mit dem Granola über den Joghurt geben. Für ca. 2 Stunden kaltstellen und danach genießen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

