



NGV

Illustrierte Ratgeber und Sachbücher

# Herbst



2017



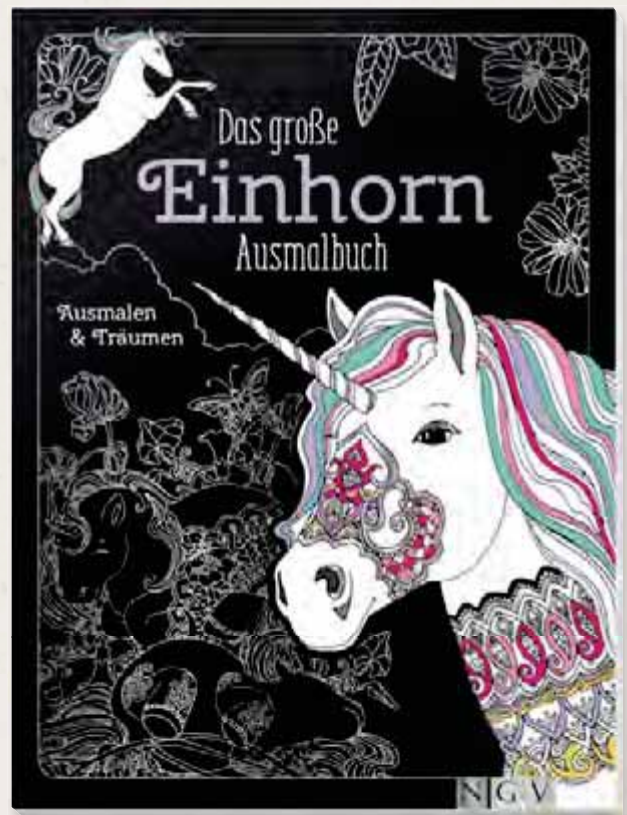
# Mega-Trends für Mega-Verkaufserfolge!



Das große  
Einhorn-Fanbuch

€ 7,99

Seite 4/5



Das große Einhorn-Ausmalbuch

€ 5,99\*

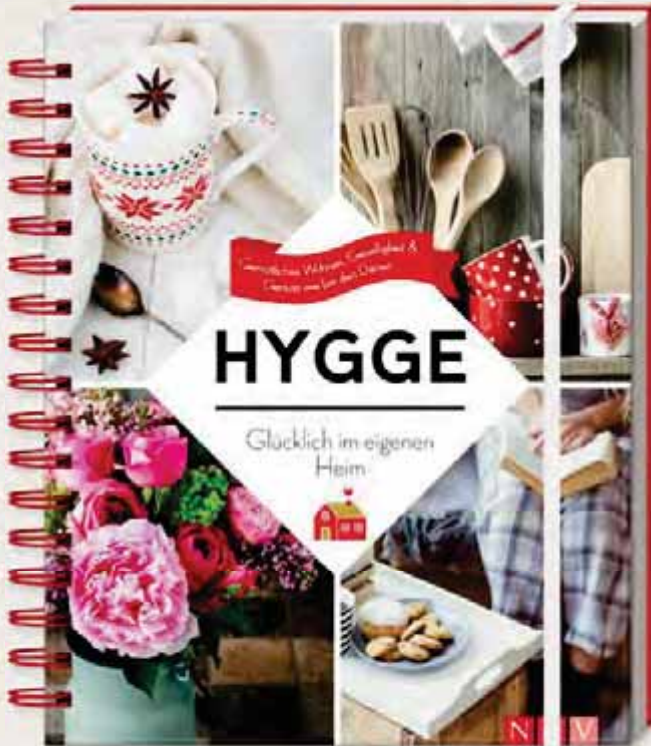
Seite 6/7



Das große  
Faultier-Fanbuch

€ 7,99

Seite 8/9



### Hygge - Glücklich im eigenen Heim

€ 9,99

Seite 12/13



SPITZENTITEL	2
ACHTSAMKEIT	14
KOCHEN & BACKEN	24
RATGEBER	76
BILDBÄNDE	96
EINTRAGBÜCHER	102
KREATIVES	108
MALEN & ZEICHNEN	122
RÄTSEL	130
STRASSENATLAS	137



### Das Achtsamkeitskochbuch

€ 9,99

Seite 22/23

#### Bildnachweis

Coverabbildung: Fotolia.com: © juliasnegi (Hintergrundmuster), © RoyStudio (Leinenstruktur), © rinohara (bunte Food-Motive)

#### Hintergrundmotive und Fotos:

Carsten Andres: S. 88; Fotolia.com: © maritime\_m: U2/S. 1, © lilam8: S. 4, © natali\_art: S. 8, © agneskantarak, © Photographee.eu, © Andrey Cherskasov, © iana\_kolesnikova, © Kati Molin, © Daria Minaeva: alle S. 12, © incomible: S. 14, © KatyaKatya (Blätterrahmen): S. 16/17, © LenLis: S. 18, © michaeljung: S. 22, © OMOV: S. 55, © pegasosart: S. 56, © rinohara: S. 59, © Franz Pfluegl: S. 66, © Dušan Zidar: S. 76, © Hoda Bogdan: S. 78, © unpict: S. 86, © drubig-photo: S. 102; Matthias Hangst: S. 82; André Köhl: S. 108; mauritius images/Anna Valentin (Annabell Fiebiger): S. 80; Sabine Münch: S. 110; picture-alliance, Frankfurt am Main/Science Photo Library: S. 96; Mia Steingraber: S. 6, 122; The Quarto Group: S. 10; TLC Fotostudio: S. 24, 26, 28, 30, 32, 36, 44, 65; Vecteezy.com: © carterart (Hintergrund): S. 12

Illustrationen und Freisteller: Carsten Andres: S. 120; Fotolia.com: © redkoala (Haus, Blumen und Herz): S. 1, © avian: S. 15, © LenLis: S. 50; Andrea Kuckelkorn: S. 106/107; Sabine Münch: S. 111 u.; Marlene Passet: S. 87; The Quarto Group: S. 11; Verlagsarchiv: S. 117

Alle übrigen Abbildungen: Verlagsarchiv



**TOPSELLER!**

**Lieferbar!**  
**9,99€**

**DAS JUBILÄUMS KOCHBUCH!**

**CHEFKOCH.de**  
**Die besten Rezepte**  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, mit Lesebändchen  
160 Seiten  
Format: 19 x 24,5 cm  
Art.-Nr. 0/20/17683.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17683-1  
**€ 9,99**



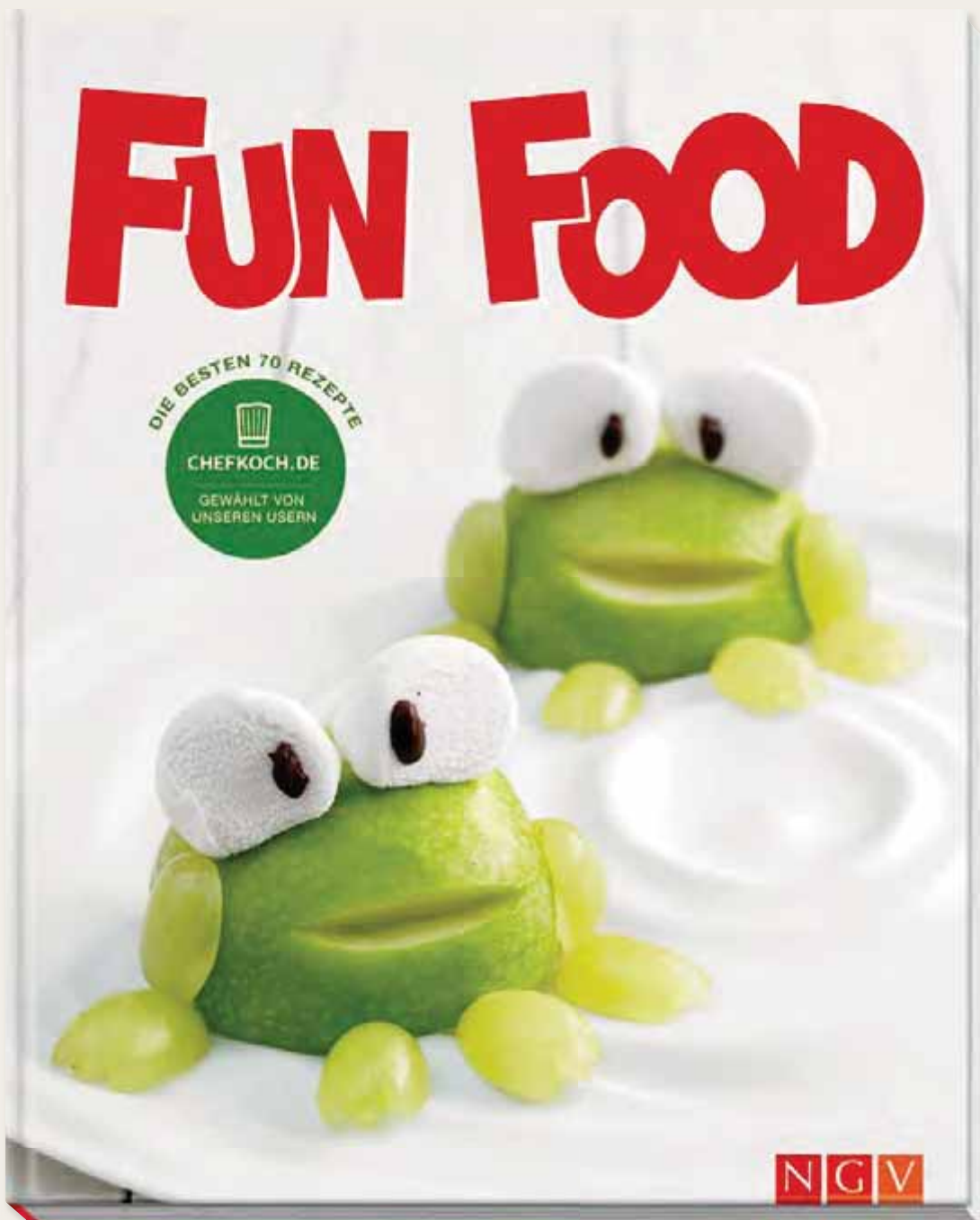
Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

# Ein bisschen Spaß muss sein!

Die Community hat gewählt: groß angelegtes Voting auf der Chefkoch.de-Website

**NEU!**  
9,99€

- ▶ Alle Rezepte vielfach durch CHEFKOCH-User getestet und bewertet
- ▶ Eine wahre Fundgrube mit den besten 70 Fun-Rezepten, die zeigen: Und mit Essen spielt man doch!
- ▶ Mit vielen Tipps und Variationen der CHEFKOCH-User
- ▶ Jedes Rezept mit ausführlicher Anleitung und User-Foto



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

**Erscheint im  
Oktober 2017**

**CHEFKOCH.DE  
Fun Food**


gebunden, Relieflack,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen  
128 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17976.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17976-4

€ 9,99





# Ein(horn) TRAUM IN ROSA!



**MATERIAL**

30 g Häkeln garn in Marone sowie Wolle in Apricot, Flieder, Natur, Grün und Weiß (100% Baumwolle, 11, 125 m/50 g) • Rot Häkeln garn in Gold (100% Polyester, 11, 100 m/50 g) • Häkelnadel Nr. 2,5 • 2 Scheren/Zipper in Schwarz • 4 mm • Füllwatte • Nähnadel

©ADDS, ca. 14 cm hoch

10

FÜR KREATIVE EINHORNFAANS WIRD'S JEIT KAM! POPA, UND EIN BLUMCHEN KOMMT AUCH DAZU. PERFEKT FÜR ALLE, DIE DEN BESTEN FREIZEIT „DANK“ SAGEN ODER JEDANNEHM LEBE KLEINE FREUDE MACHEN WOLLEN



**SO WIRD'S GEMACHT**

**KÖRPER**  
In Hirtens von hinten langwärts.  
1. Rd: 2 Lfm, 6 M in 2. Lfm (= 8 M)  
2. Rd: jede 4. M wech (= 12 M)  
3. Rd: jede 2. M wech (= 18 M)  
4. Rd: jede 3. M wech (= 24 M)  
5. Rd: jede 4. M wech (= 30 M)  
6. Rd: jede 5. M wech (= 36 M)  
7.-15. Rd: 36 M  
16. Rd: jede 5. und 6. M zuschließen (= 30 M)  
17. Rd: 30 M  
18. Rd: jede 4. und 5. M zuschließen (= 24 M)  
19. Rd: 24 M  
20. Rd: jede 3. und 4. M zuschließen (= 18 M)  
21. Rd: 18 M  
Körper mit Füllwatte ausstopfen.  
22. Rd: jede 2. und 3. M zuschließen (= 12 M)  
23. Rd: je 2 M zuschließen (= 6 M)  
Faden durch alle 6 M ziehen.

**OHRE**  
1. Rd: in Fächer 2 Lfm, 6 M in 2. Lfm (= 6 M)  
2. Rd: jede M wech (= 12 M)  
3.+4. Rd: 12 M

**OHRE (2 x)**  
1. Rd: in Hirtens 2 Lfm, 6 M in 2. Lfm (= 6 M)  
2. Rd: 6 M  
3. Rd: jede 2. M wech (= 9 M)  
4.-6. Rd: 9 M



11

**Einhornkarte**

WAS NICHT GLITZERT, TAUGT AUCH NICHTS



**MATERIAL**

12

**Unicorn Cookies**



**REZEPT**

13

# Das Kreativbuch voller Glitzer und Ideen!

30 wunderschöne Einhorn-Projekte zum Basteln, Häkeln und Backen

- Zauberhaft gestaltetes Fanbuch für eigene Projekte, die nächste Einhorn-Party oder zum Verschenken

**NEU!**  
7,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

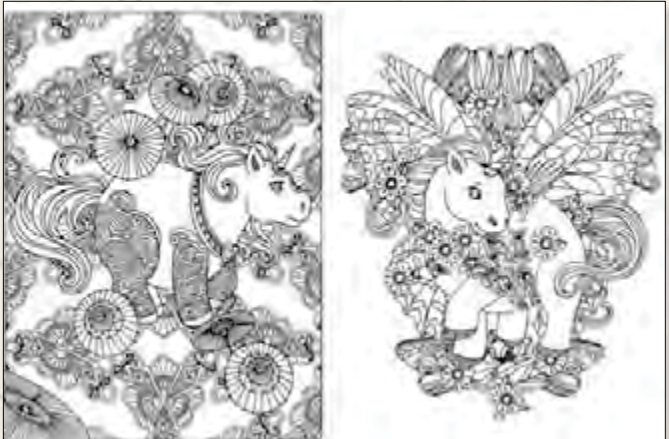
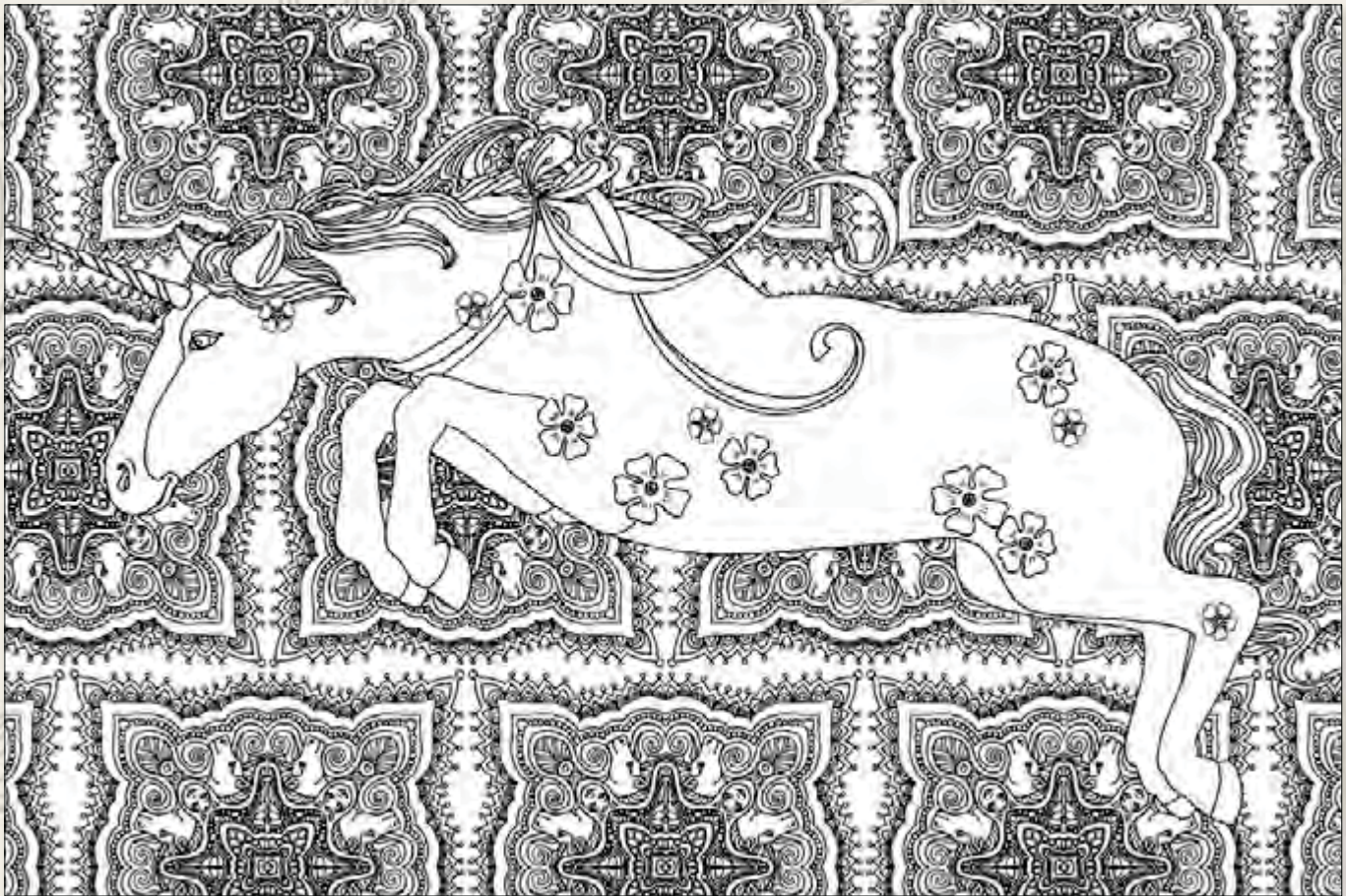
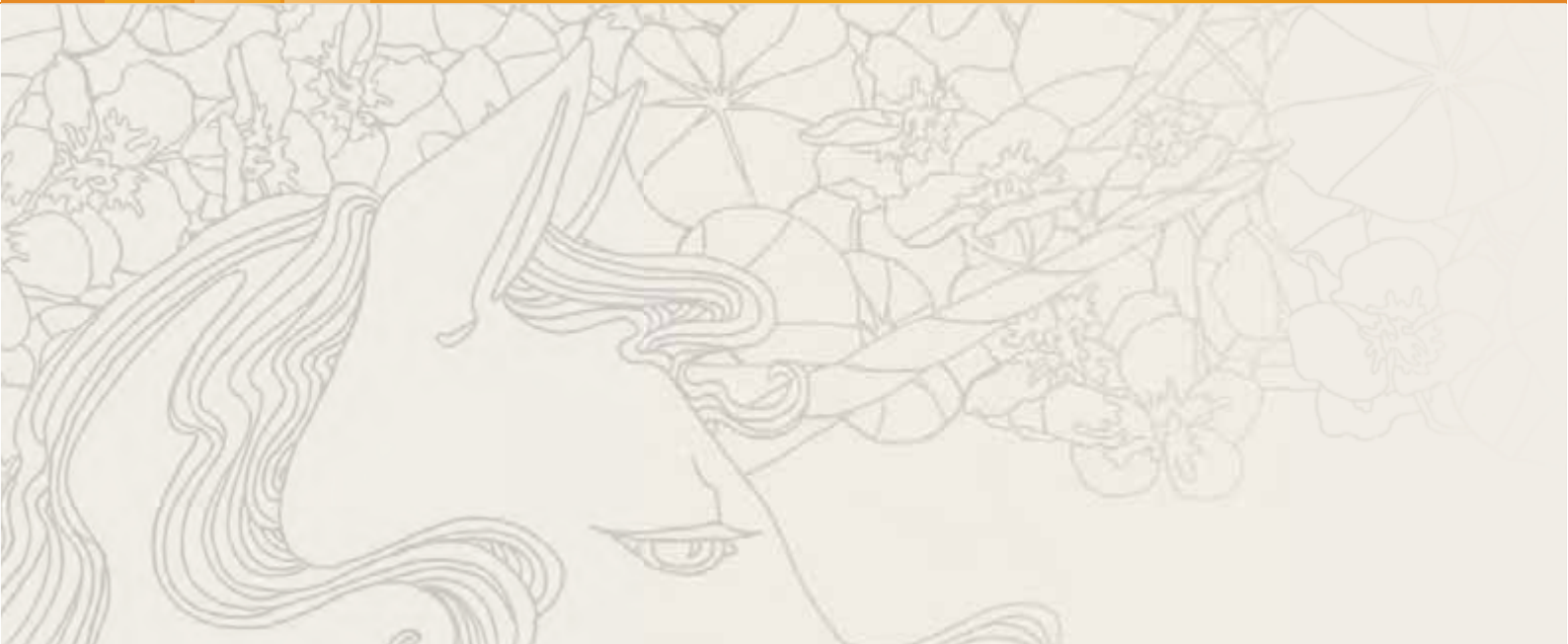
## Das große Einhorn-Fanbuch

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen,  
Folienprägung und Glitzerlack  
96 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17944.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17944-3

**€ 7,99**





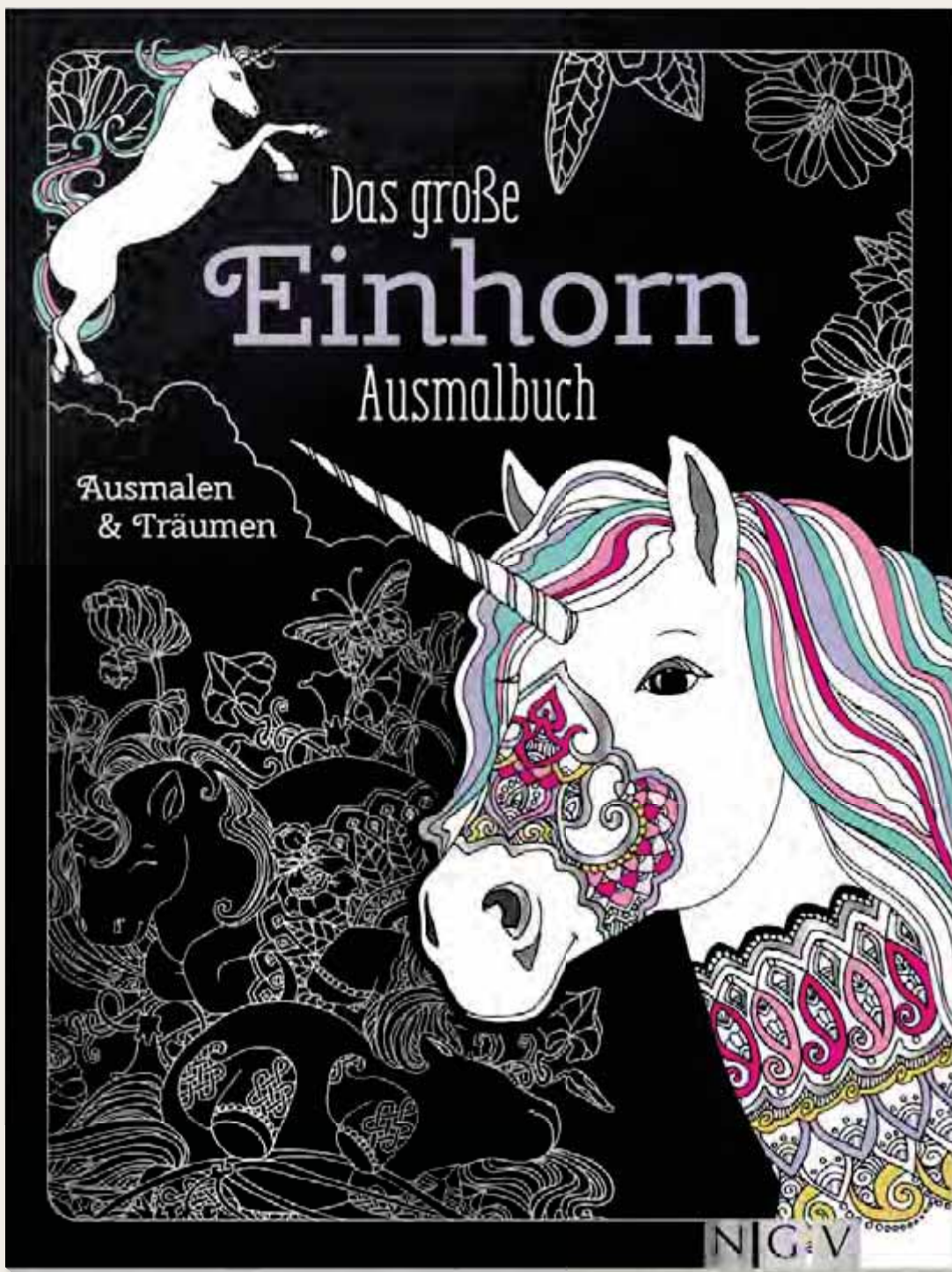


# Wenn dich dein Leben nervt, streu Glitzer drauf!

Ausmalen & Träumen: das Ausmalbuch für echte Einhorn-Fans

- ▶ Über 80 wunderschöne Einhornmotive zum Ausmalen
- ▶ Cover mit edler Silber-Folienprägung

**NEU!**  
**5,99€\***



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

## Das große Einhorn-Ausmalbuch

kartonierte, s/w,  
Folienprägung  
96 Seiten  
Format: 21 x 28 cm  
Art.-Nr. 0/20/17937.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17937-5

**€ 5,99\***



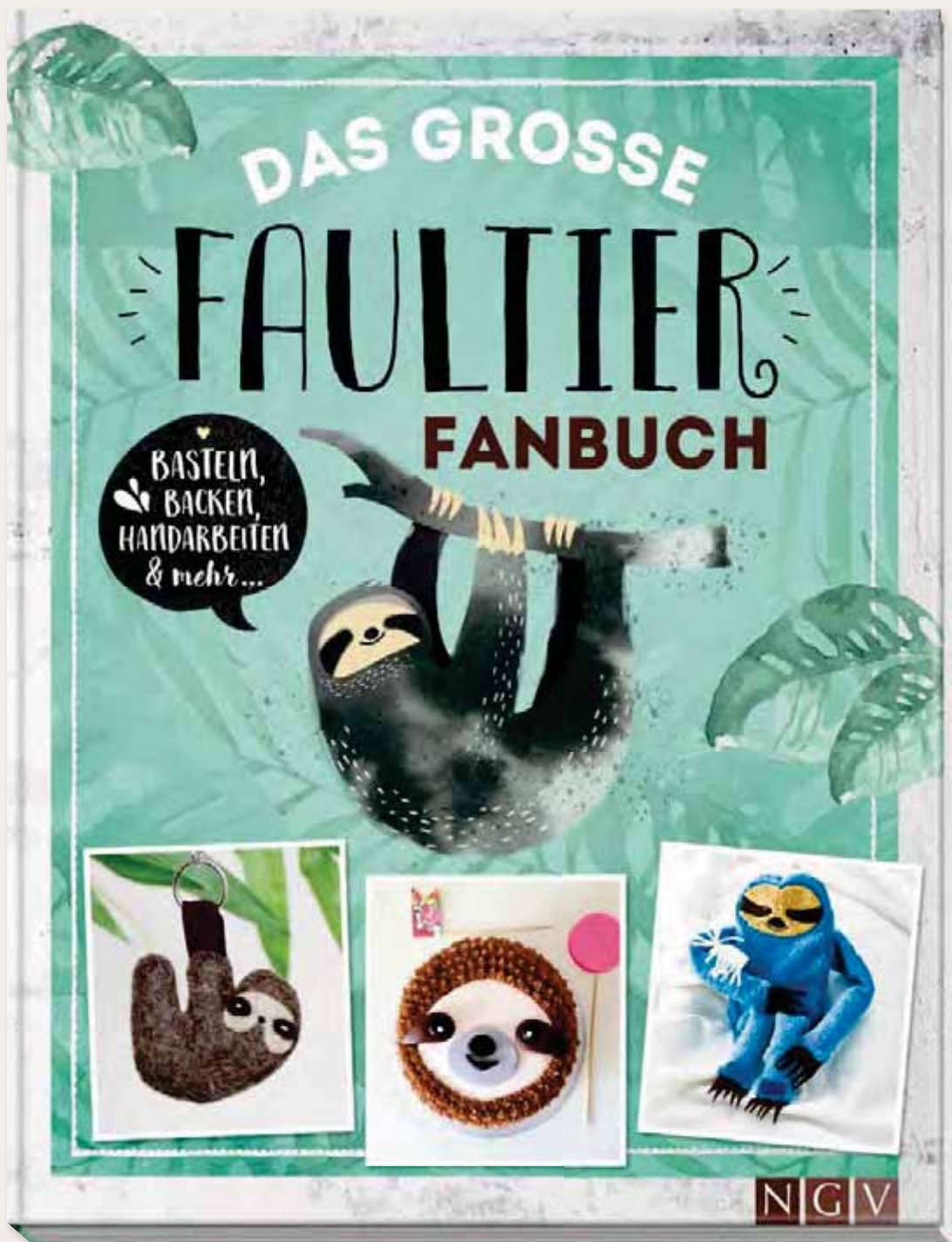


# Mach's wie das Faultier – mach dich locker!

Passend zum Riesentrend: Faultier-Fanbuch voller Gelassenheit und Glück

- ▶ Zahlreiche entspannende Faultierprojekte zum Backen, Basteln, Häkeln und Nähen

**NEU!**  
7,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Oktober 2017**

## Das große Faultier-Fanbuch

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17987.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17987-0

€ 7,99



### ALICE DIRECTORY OF ALPHABETS

**ALICE**  
-fine tip pen

33

All De Haan describes 'Alice' as like the sweet little lady next door who brings you homemade jam and banana bread—wearing, steadfast, and always ready to shine you up!

**BASIC CONSTRUCTION**

1 Draw the first stroke. Start on the right side.

2 Draw the second stroke in the direction.

3 Add swirls to the top and bottom.

4 Draw swirls in the bottom loop.

5 Add a drop shadow to the base left.

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z	!	?	&	1 2 3
4	5	6	7	8	9 0

### ALICE #3

• ADD some distortion to your letters to make them come to life

• THE ADDITION of dots and fine swirls can add fun before to your letters.

• SURROUND your letters with flourishes

• PLAY with different shading styles

### COMBINING STYLES OF LETTERING

Using different lettering styles to create a sense of contrast and visual interest is a key element of creating a unique and memorable design. This is especially true when it comes to creating a title or headline for a project. By combining different styles of lettering, you can create a design that is both visually appealing and easy to read.

**CONTRAST**

Using different lettering styles to create a sense of contrast and visual interest is a key element of creating a unique and memorable design. This is especially true when it comes to creating a title or headline for a project. By combining different styles of lettering, you can create a design that is both visually appealing and easy to read.

**CONTRAST**

Using different lettering styles to create a sense of contrast and visual interest is a key element of creating a unique and memorable design. This is especially true when it comes to creating a title or headline for a project. By combining different styles of lettering, you can create a design that is both visually appealing and easy to read.

### ALICE #4

ALICE #4

ALICE #4

ALICE #4

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z	!	?	&	1 2 3
4	5	6	7	8	9 0

# Das ABC des schönen Schreibens

Trendthema Handlettering: 50 kreative Alphabete für den fantasievollen Umgang mit Buchstaben, Schrift und Sprache

**NEU!**  
7,99€

- ▶ Kompakte Einführung zum Üben und Nachmachen
- ▶ Tolle Handlettering-Designs als Inspiration für Einladungen, Postkarten, Poster u.v.m.
- ▶ Mit vielen hilfreichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und zahlreichen Übungsseiten



R

R

**Erscheint im  
September 2017**

## Handlettering- Handbuch

kartoniert, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
144 Seiten

Format: 18 x 23 cm  
Art.-Nr. 0/20/17973.00  
ISBN 978-3-625-17973-3

€ 7,99



9 783625 179733



Zusammen genießen!



Meine Kuschelecke

# Mit Gemütlichkeit zu mehr Glück im Alltag

Das große Hausbuch zum Trendthema Hygge

- ▶ Mit inspirierenden Texten zu den Themen Einrichten, Lichtgestaltung, Essen, Geselligkeit, Kleidung, Job & Outdoor-Aktivitäten
- ▶ Mit Rezepten und Anleitungen für kreative Wohn- und Wohlfühlideen für Zuhause
- ▶ Wunderschön gestaltet, mit praktischer Spiralbindung und Gummiband

**NEU!**  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im Oktober 2017**

**Hygge – Glücklich im eigenen Heim**

Hardcover, mit Spiralbindung und Gummiband-Verschluss, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
192 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17986.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17986-3

€ 9,99







# Meine achtsame Weihnachtszeit

Inspirierende Texte, Zitate und Übungen, Rezepte, Ausmalbilder, Kreativideen und vieles mehr

- ▶ Für Advent, Weihnachten und Jahresausklang
- ▶ Mit Adventskalendertürchen, zwei Postkarten und acht Geschenkanhängern zum Ausschneiden und Basteln
- ▶ Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und (Vor-)Weihnachtsfreude



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

**Erscheint im August 2017**

**Achtsam durch die Weihnachtszeit**

gebunden, Folienprägung, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
 96 Seiten  
 Format: 19 x 24,5 cm  
 Art.-Nr. 0/20/17956.00/FSM  
 ISBN 978-3-625-17956-6

**€ 7,99**



# Das große Glück liegt in den kleinen Momenten

**NEU!**  
5,-€

## Achtsamkeit in der Lehre Hildegard von Bingens

- ▶ 7 Minuten am Tag genügen, um mit kleinen Achtsamkeitsmomenten mehr Gelassenheit, Souveränität und Lebensfreude im Alltag zu entwickeln
- ▶ Reich bebildert und illustriert
- ▶ Aufwendig gestaltetes Cover mit Stanze in 7-Form, farbiges Lesebändchen



**Erscheinen beide  
im Oktober 2017**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Momente der  
Lebensfreude mit  
Hildegard von Bingen**

Art.-Nr. 0/20/17945.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17945-0



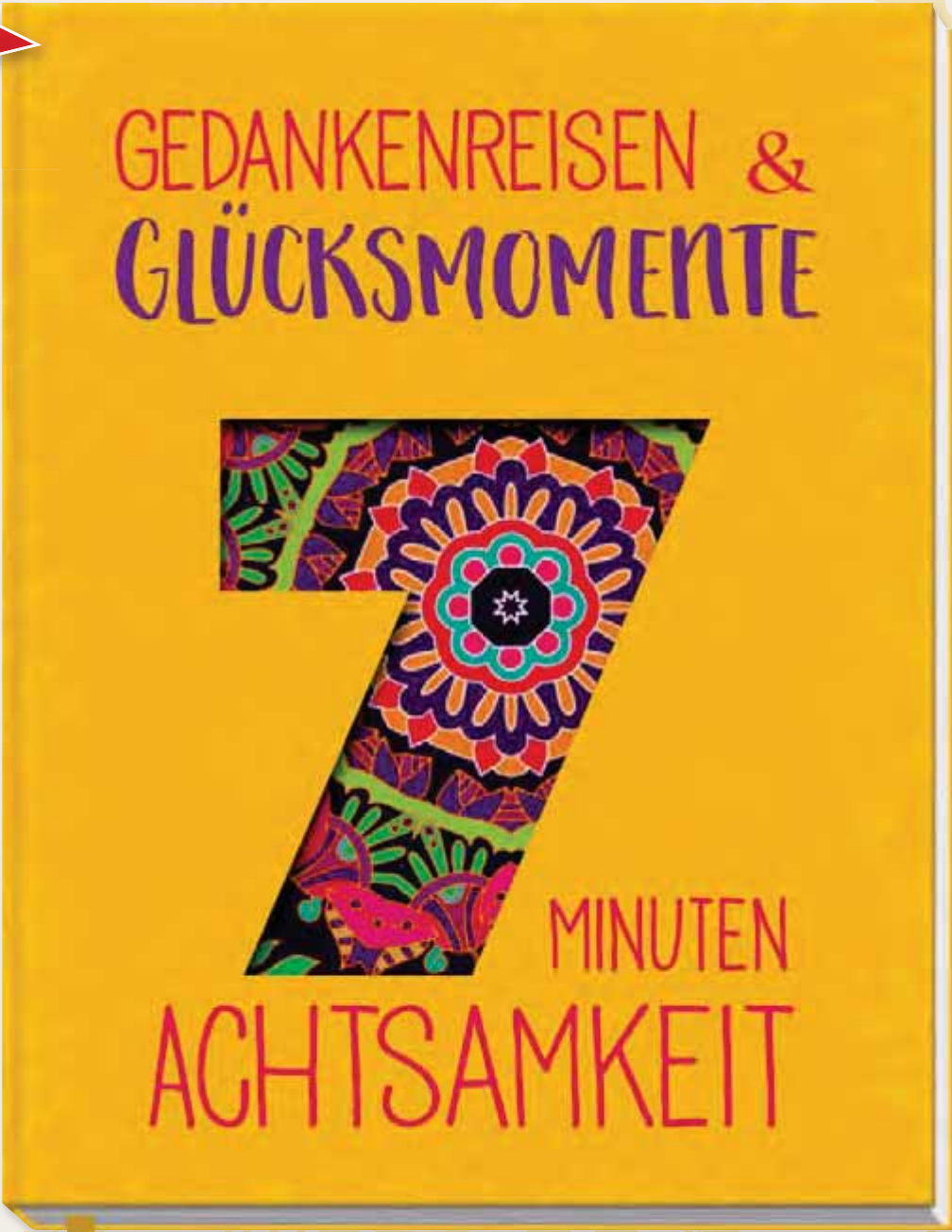
# Neue Reihe!

Mit kleinen Achtsamkeitsmomenten Balance und Lebensfreude im Alltag entwickeln

**NEU!**  
5,-€

- ▶ Über 40 Inspirationen für Gedankenreisen und persönliche Glücksmomente sowie motivierende Zitate für jeden Tag

**Mit Stanze im Cover!**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Gedankenreisen & Glücksmomente**

Art.-Nr. 0/20/17947.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17947-4



**Wie lang sind fünf Minuten?**

Versuchen Sie einmal, fünf Minuten lang nichts zu tun. Sitzen Sie aufrecht und ändern Sie nichts an Ihrer Haltung. Halten Sie, wenn Sie möchten, die Augen geschlossen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie die Gedanken los. Fünf Minuten können so ganz schön lang werden.

Lassen Sie sich davon nicht irritieren. Diese Erfahrung ist ganz normal. Wenn im Zusammenhang mit Meditation davon die Rede ist, eine halbe Stunde in einer bestimmten Pose zu verharren, kann das abschreckend wirken. Bevor aber die Abschreckung so wirkungsvoll wird, dass Sie sich erst gar nicht an die Meditation heranwagen, bedenken Sie: Es bringt schon viel, mit ein paar Minuten zu beginnen! Wenn Sie mit der Zeit spüren, dass Ihnen Meditation guttut, wird sich von allein das Bedürfnis einstellen, die Zeit ein wenig auszudehnen.

EIN KURZER MOMENT  
 ↳ DER ↳  
**SEELENRUHE**  
 ist besser  
 ALS ALLES, WAS DU SONST  
 ERSTREBEN MAGST.

*Persisches Sprichwort*

September 10 11 12 13 14 15 16

Die **BESTEN ENTDECKUNGSREISEN**

WENIG WENIG NICHT IN FREIEN LÄNDERN, SONDERN IN DER WELT MIT NEUEN AUGEN BETRACHTET.

**Garantiert 2 x 2 Minuten ...**

1. ...  
 2. ...

August 13 14 15 16 17 18 19

**DIE MURMELBAHN**

...  
 ...  
 ...

**es geht in deinen HANDLUNGEN**

...  
 ...  
 ...

Juni 11 12 13 14 15 16 17

# Nehmen Sie sich Zeit für sich!

- ▶ Jede Woche ein Tipp und ein Zitat
- ▶ Mit Ausmalbildern zum Entspannen
- ▶ Mit praktischer Aufstellfunktion

**NEU!**  
9,99€\*



**Erscheint im Juni 2017**

## Entspannte Wege zur Achtsamkeit

Spiralbindung, Hardcover, mit Aufstellfunktion und zahlreichen farbigen Abbildungen  
108 Seiten  
Format: 21 x 14 cm  
Art.-Nr. 0/20/17913.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17913-9  
**€ 9,99\***



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft



\*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

# Kreative Wege zur Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit im Alltag

**Lieferbar!**  
je Band  
**6,99€**

▶ Mit inspirierenden Texten, Gedanken, Anregungen und Weisheiten



**Fantasie Reise**

Art.-Nr. 0/20/17856.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17856-9



**Kleine Urlaube für die Seele**

Art.-Nr. 0/20/17859.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17859-0



**Wege zum Glück**

Art.-Nr. 0/20/17857.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17857-6



**Kleine Auszeiten**

Art.-Nr. 0/20/17858.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17858-3



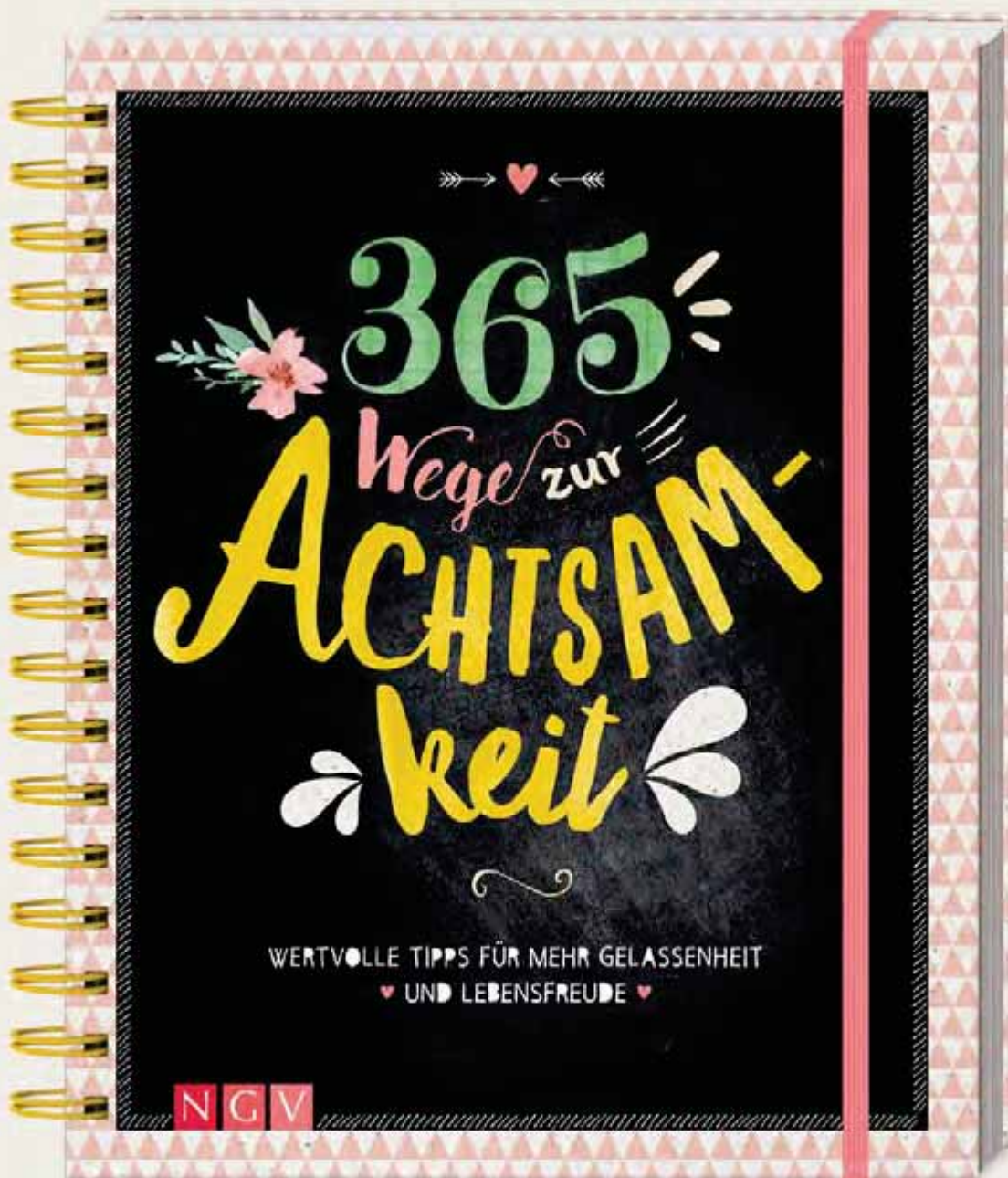
# Voller Gelassenheit im Hier und Jetzt

Ein einzigartiger Leitfaden für 365 Tage voller Entspannung, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude

- ▶ Für mehr Gelassenheit im stressigen Alltag
- ▶ Mit inspirierenden Texten, Meditationen, Rezepten, Ausmalbildern, Yogaübungen und vielen weiteren Anregungen für ein bewusstes Leben
- ▶ Wunderschön gestaltet, mit praktischer Spiralbindung und Gummiband

Lieferbar!  
9,99€

**Topseller!**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

### 365 Wege zur Achtsamkeit

Hardcover, mit Spiralbindung und Gummiband-Verschluss, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
256 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17646.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17646-6

€ 9,99





THEME: WIE ESSE ICH?

## SEI DEIN EIGENER GAST!

Wichtig für uns ist nicht nur wie wir essen, sondern auch wo wir essen. Unsere Umgebung hat große Auswirkungen auf unseren geliebten Genuss bei den Mahlzeiten. Dabei müssen wir nicht immer an der festlich geschmückten Tafel Platz nehmen. Statt Lausentisch und Kerzenleuchte darf es auch einmal der Tisch im Garten oder die Picknickdecke auf der Blumenwiese sein. Auch eher gerade dort unter freiem Himmel kann man sich das Essen mit großer Aufmerksamkeit schmecken lassen.

Häufigmal allerdings erleben wir Alltagsszenen, bei denen wir nicht unbedingt Essen, sondern nur die Handlung des Essens erleben. Das ist ein Problem, das wir lösen können, indem wir uns bewusst machen, dass wir gerade essen. Das heißt: nicht nur auf das Essen, sondern auch auf die Umgebung und die Menschen, die mit uns essen. So ist es möglich, das Essen mit mehr Freude zu genießen und die Mahlzeit zu einem besonderen Erlebnis zu machen.

*„Gerade jetzt geht es darum, wieder zu sein.“  
- TONY GILBERT*

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

### „Kleine Kreisläufe: IM JETZT UND HIER VERANKERN“

In der Einnahme des Atmungs ist es oftmals nicht ganz leicht, sich auf dem Augenblick zu konzentrieren. Stress und Herzklopfen durch Sorgen und Sorgen können dazu führen, dass die Aufmerksamkeit nicht ganz bei sich selbst zu sein. Dieser Sammlung helfen kann ein Ritual, wie den Tisch auf eine bestimmte Weise zu gestalten oder ein Tischgespräch zu sprechen, oder eine kleine wiederkehrende Achtsamkeitsübung. Hierin ist die mit der folgenden Übung unmittelbar verbunden. Essen, sei es die gewöhnliche Mahlzeit oder die kleine Snacks, bekommt eine schönere Ausstrahlung, wenn wir nicht auf irgendein Gedanken sind und fokussieren sich auf den schmeckenden Genuss.

1. Bevor du dich zum Essen an den Tisch setzt, habe einen Moment im Sitzen, Stehen oder Liegen inne.
2. Lege die Hände auf deinen Bauch und atme durch die Nase tief in den Unterbauch ein. Du spürst, wie sich deine Bauchmuskeln dehnen und wie der Sauerstoff in jede Zelle deines Körpers strömt.
3. Atme dann durch den geöffneten Mund wieder langsam aus. Stell dir vor, dass die Luft auch deine Anspannung langsam lösen würde.
4. Wiederhole diesen Rhythmus einige Male. Es beruhigt und zentriert dich.

### „Kleine Experimente: OHNE WORTE GENIEßEN“

Mit der Familie oder mit Freunden gemeinsam zu essen ist schön. Man kann bei Tisch miteinander in Gespräche treten, werden wichtige Neuigkeiten ausgetauscht. Doch das Essen selbst geht dabei oft auf den Nebenschauplatz. Probieren wir das Essen ohne Worte zu genießen.

1. Versucht ein bestimmtes Signal, das die Zeit der Ruhe einleitet. Das kann ein Gong oder ein mit der Handglocke erzeugter Ton sein.
2. Mit diesem Signal kommen alle am Tisch zum Stillstand zur Ruhe. Sie konzentrieren sich auf die Speisen ihren Duft, ihren Geschmack, ihre Konsistenz.
3. Erst nach dem Signal darf man wieder sprechen.
4. Nach dem zweiten Mal darf wieder gesprochen werden. Beachtet euch aber eure Erfahrungen beim schweigenden Essen aus. Was hat für besonders intensive Erfahrungen? Welche Düfte?

Es auch in Erinnerung gelassen und dich hat dich besonders gut geschmeckt? Was war die Atmosphäre? Hatte ihr auch Lust auf mehr?

## RINDFLEISCHSTREIFEN

mit geräucherter Leberkäse

**Zutaten:**

- 500 g Rindfleischstreifen
- 200 g geräucherter Leberkäse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer
- 100 g Paprika
- 100 g Curry
- 100 g Senf
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Ketchup
- 100 g Worcestersauce
- 100 g Dijonsenf
- 100 g Meerrettich
- 100 g Senfblätter
- 100 g Petersilienblätter
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Butter
- 100 g Öl</

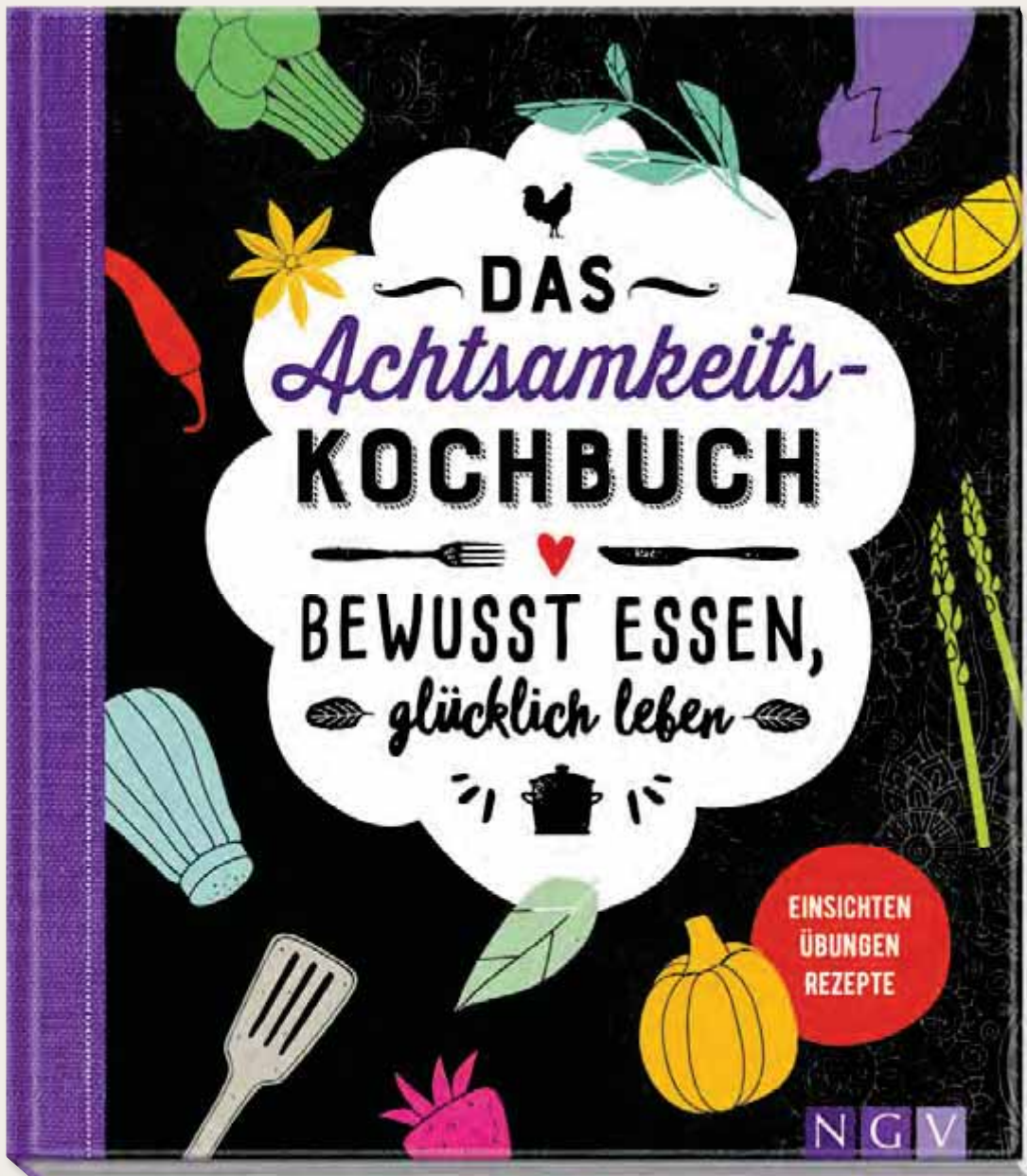


# Bewusst essen und glücklich leben

**NEU!**  
9,99€

Ein achtsames Rezept- und Lesebuch für alle, die mit sich und ihrem Körper im Reinen sein wollen

- ▶ Mit vielen Rezepten, Übungen und Tipps, sich und seine Ess-Gewohnheiten zu hinterfragen
- ▶ Einkaufen, Zubereiten, Kochen, Essen und Genießen
- ▶ Zwanglos zu mehr Genuss, Wohlbefinden, Selbstzufriedenheit und Entschleunigung
- ▶ Liebevoll gestaltetes Rezept- und Lesebuch zur täglichen Anwendung



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im September 2017**

**Das Achtsamkeits-kochbuch**

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
160 Seiten  
Format: 21 x 24 cm  
Art.-Nr. 0/20/17942.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17942-9

**€ 9,99**



NGV



2 GLÄSER à ca. 250 ml | HALTBAR ca. 12 Monate

### Feigen in Kräuterbalsamico

80 g Zucker - 5 Zweige Thymian - 4 Zweige Rosmarin - 2 Wacholderbeeren - 2 getrocknete Lorbeerblätter - 8 cm getrocknete italienische Orangenschale 3 Petersilien - 300 g reife Feigen - 40 ml Anisalkohol

Das Glas in saubere, kalte, trockene Feigen - 40 ml Anisalkohol - 2 Zentimeter Pfefferkörner ca. 12 Minuten (je ca. 40 Minuten kochen und 12 Minuten kochen)

- 1 | Den Zucker mit 100 ml Wasser in einem großen Topf unter Rühren auflösen und ca. 6 Minuten so lange kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein dünner Sirup entstanden ist.
- 2 | Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Von der Hälfte der Kräuter die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken. Die restlichen Kräuter feinhacken. Die gehackten Kräuter zusammen mit dem Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, der Hälfte der Orangenschale und den Pfefferkörnern auf ein feines Sieb geben und dieses mit kaltem Wasser zu einem Siebschleim ansetzen. Den Gewürzschleim in den Sirup geben und alles bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 | Währenddessen die Feigen waschen und trocken tupfen, dann einen Sirup geben und 15 Minuten unterkühlt in einem Glas, Deckel aus giftstofffreie Kunststoff wie in der Einleitung beschrieben verschließen.
- 4 | Den Gewürzschleim erhitzen, die Feigen mit einer Schwerkelle beiseite schieben und auf die restliche Glas verschütten. Mit dem Sirup befüllen und anschließend den Sirup bis 1,5 cm unter den Rand in die Glas füllen. Die restlichen Kräuter und die Orangenschale in die Glas geben, dabei darauf achten, dass die Glaswände trocken sind und damit keine Keime in die Glas gelangen und die Halbbirnen geföhnt können. Dann die Glas für verschließen.
- 5 | Die Glas im Einkochtopf bei 90 °C ca. 90 Minuten einkochen. Für Einkochen im Backofen die Glas in die Trichter des Ofen stellen und 7 cm hoch Wasser stellen. Das Ofen auf 180 °C beheizen und die Glas 30 Minuten einkochen, sobald es in den Glas in fertig beginnt, die Temperatur auf 105 °C reduzieren. Dann das Ofen ausstellen und die Glas weitere 30 Minuten im heißen Ofen belassen. Für Einkochen in der Mikrowelle und im Schnellkochtopf s. S. 300.

87 00000



4 GLÄSER à ca. 500 ml | HALTBAR ca. 2 Monate

### Feigen in Portwein

2 kg reife Feigen - 1 l Portwein - 400 g Zucker - 4 Gewürznelken - 2 Zimtstangen - Pfefferkörner (ca. 100 Körner) - 400 ml Wasser - 1 kg Salz - 1 kg Rohrzucker (100 g) - 200 g Pfefferkörner (ca. 100 Körner) - 10 Minuten kochen und 4 Wochen zum Reifen

- 1 | Die Feigen waschen, trocken tupfen und feigeln kochen. In die vorbereiteten, sterilen Glas verschütten.
- 2 | In einem Topf den Portwein mit dem Zucker und dem Gewürz erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Die Gewürze erhitzen und den Sirup auf über die Feigen gießen. Die Glas gut verschließen und die Feigen 4 Wochen durchziehen lassen.



88

**Rezept**

**1. Schritt**

Die Feigen waschen, trocken tupfen und feigeln kochen. In die vorbereiteten, sterilen Glas verschütten.

**2. Schritt**

In einem Topf den Portwein mit dem Zucker und dem Gewürz erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Die Gewürze erhitzen und den Sirup auf über die Feigen gießen. Die Glas gut verschließen und die Feigen 4 Wochen durchziehen lassen.

**Rezept**

**1. Schritt**

Die Feigen waschen, trocken tupfen und feigeln kochen. In die vorbereiteten, sterilen Glas verschütten.

**2. Schritt**

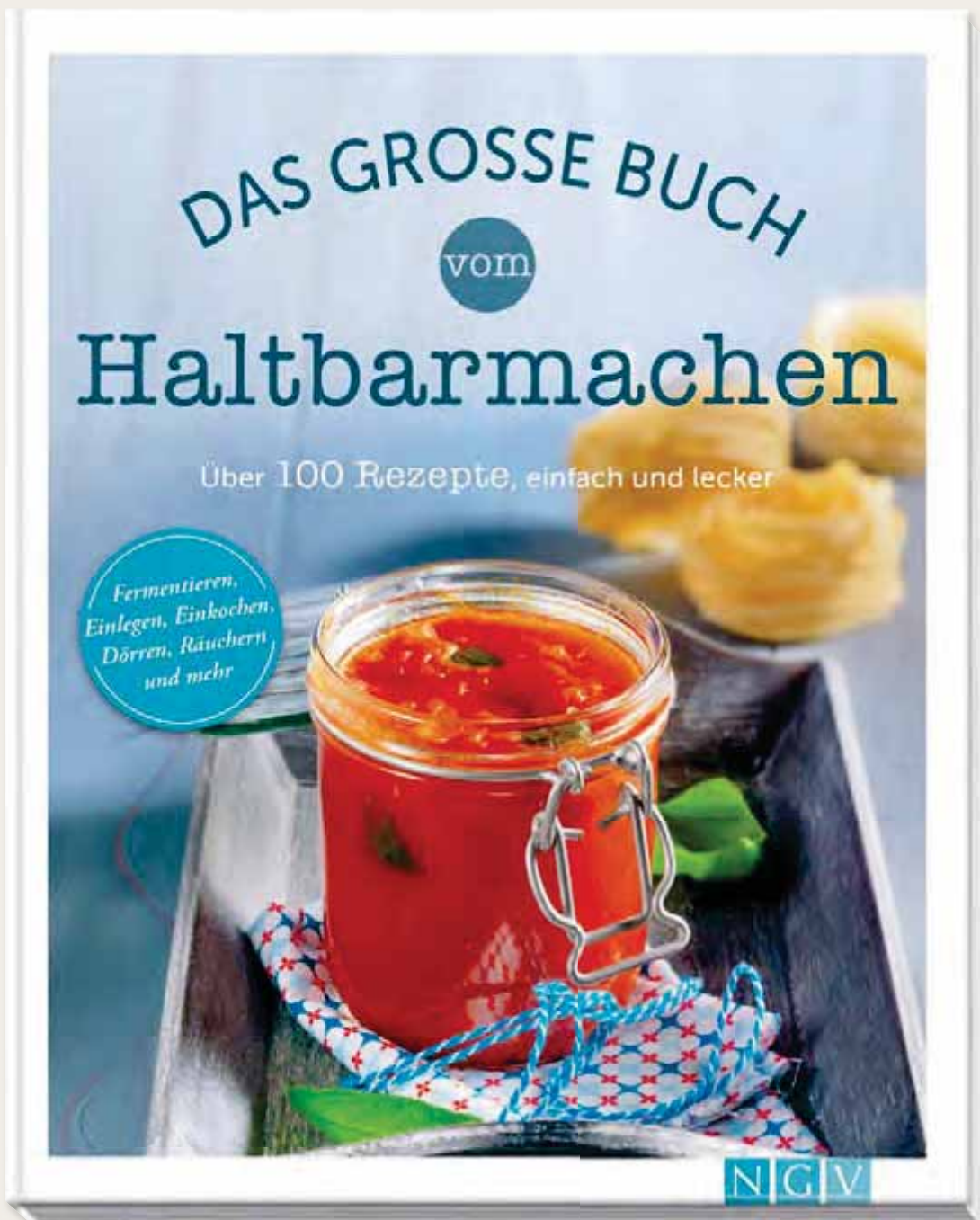
In einem Topf den Portwein mit dem Zucker und dem Gewürz erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Die Gewürze erhitzen und den Sirup auf über die Feigen gießen. Die Glas gut verschließen und die Feigen 4 Wochen durchziehen lassen.

# Homemade ist Trend!

Einkochen, Einlegen, Fermentieren: so einfach und lecker kann Haltbarmachen sein

- ▶ Über 100 Rezepte sorgen für Abwechslung in Vorratskammer und Kühlschrank
- ▶ Gesund, lecker und absolut angesagt: tolle Rezeptideen mit Milchsäuregärung
- ▶ Frei von künstlichen Zusätzen: Natürliches und selbst gemachtes Essen liegt voll im Trend
- ▶ Wegwerfen ist out – Haltbarmachen ist in

**NEU!**  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im August 2017**

**Das große Buch vom Haltbarmachen**

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
192 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17943.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17943-6

**€ 9,99**





# Kochen, was allen schmeckt

57 köstliche Familienrezepte für den Thermomix® TM5 für jeden Tag: Frühstücksideen, Suppen, Salate und vieles mehr!

**NEU!**  
**9,99€**

- ▶ Alle Rezepte mit leicht verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung und genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben für den Thermomix® TM5
- ▶ Kompakte Einleitung mit zahlreichen Ernährungstipps und nützlichen Informationen zur Förderung der Geschmacksentwicklung von Kindern, Beeinflussung des Essverhaltens etc.



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

## **Familienküche mit dem Thermomix®**

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17882.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17882-8

**€ 9,99**





Vierkorn- & saures Brot

## Ciabatta

**Für den Vorteig**  
 500 g Weizenfruchtmehl (T 55) | 200 g Mehl (T 55) | 100 g Wasser | 10 g Salz

**Für den Teig**  
 1000 g Weizenfruchtmehl (T 55) | 500 g Mehl (T 55) | 200 g Wasser | 10 g Salz

**Außerdem**  
 Mehl zum Bestäuben

Für den Vorteig die Hefe mit 80 Milliliter Wasser in einer Schüssel auflösen, Mehl unterschütten und über Nacht abgedeckt ruhen lassen.

Die restliche Hefe mit 180 Gramm Wasser im Mixer 2 Minute/37 °C/ Stufe 1 auflösen. Vorteig, Mehl, Olivenöl und Salz dazugeben und 8 Minuten/Knetwalze verkneten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zur Kugel formen. In eine leicht geölte Schüssel geben und mindestens 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und ohne Kneten vorsichtig zu einem Rechteck ziehen. Mithilfe einer Teigkarte in zwei Teile schneiden, jeden Teigstrang zuerst von oben und dann von unten bis zur Mitte falten, leicht andrücken und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Die Ciabatta rechteckig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 Minuten backen. Anschließend bei der Setztemperatur auf 220 °C verringern und 8-12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



### Roggenbrötchen

**Wichtiges:** Roggenmehl enthält weniger Gluten als Weizenmehl. Daher ist es wichtig, dass das Mehl gut mit Wasser vermischt ist, um einen guten Teig zu bekommen.

**Rezept:** 500 g Roggenmehl (T 65) | 200 g Weizenmehl (T 55) | 100 g Wasser | 10 g Salz

### Tomaten-Schafskäse

**Rezept:** 200 g Schafskäse | 100 g Tomaten | 50 g Olivenöl | 10 g Salz

### Lachs- Meerrettich-Crème

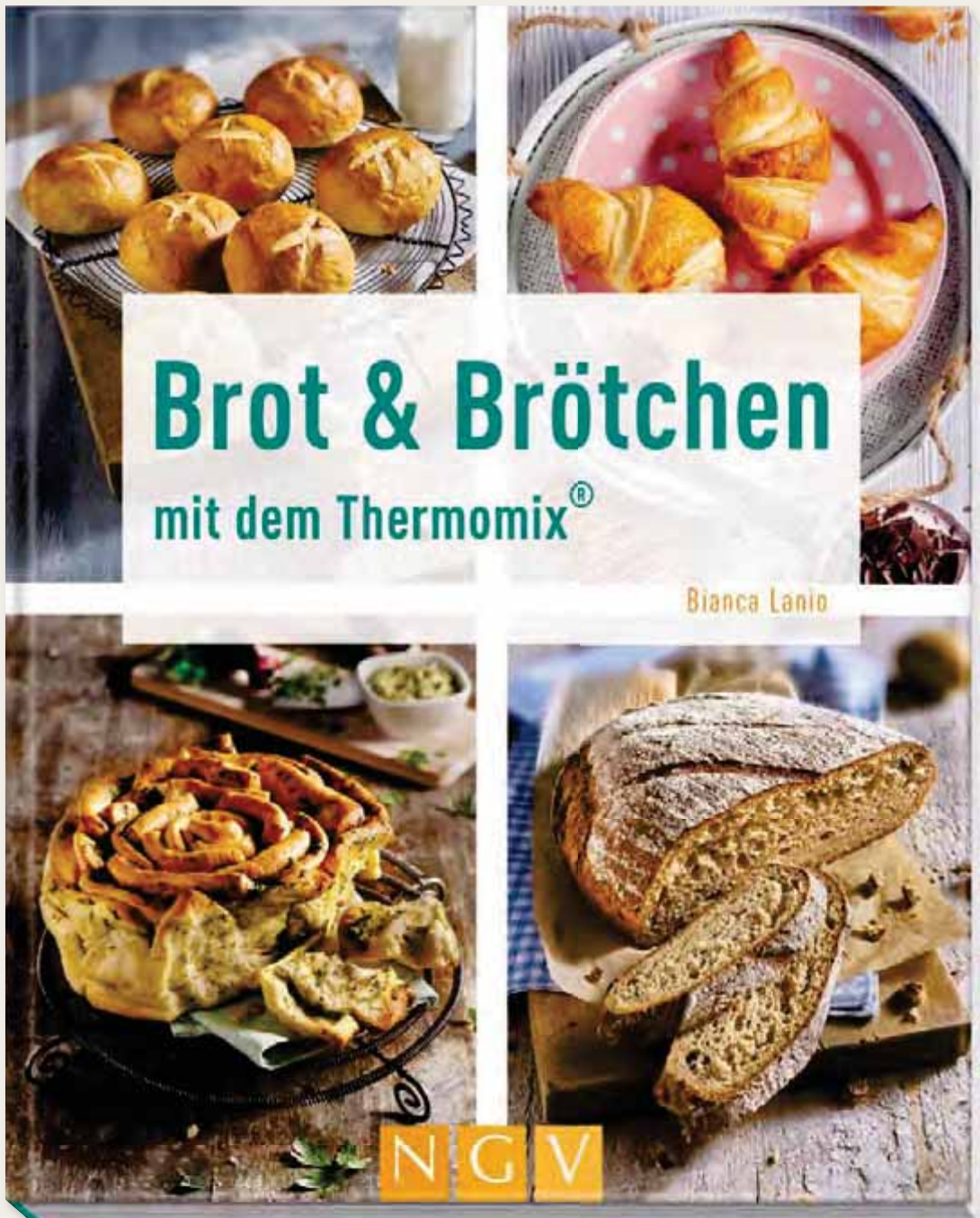
**Rezept:** 100 g Lachs | 50 g Meerrettich | 100 g Crème fraîche | 10 g Salz

# Lecker wie vom Bäcker

Über 60 herzhaft und süße Rezepte für den Thermomix® TM5

- ▶ Brote, Brötchen, Partybrote und Aufstriche
- ▶ Alle Rezepte mit genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben
- ▶ Mit trendigen Pull-Apart-Breads und Zupfbrotten

**NEU!**  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

**Brot & Brötchen  
mit dem Thermomix®**

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen

128 Seiten

Format: 21 x 26 cm

Art.-Nr. 0/20/17884.00/FSM

ISBN 978-3-625-17884-2

€ 9,99



9 783625 178842



Küchen pro Casa

## Brownie-Backmischung

**70 g braune Kakao**  
**80 g brauner Zucker**  
**90 g Mehl**  
**1/3 TL Backpulver**  
**70 g weißer Zucker**  
**20 g dunkle Schokolade**  
**30 g Pistazien**  
 (alternativ Walnüsse)

**Backanleitung**  
 Den Garmessler auf den Deckel des Mixtopfes stellen, eine sterilisierte verschließbare Glasflasche (siehe S. 100) à ca. 500 ml darin platzieren und mit Hilfe eines Trichters schichtweise Kakao, braunen Zucker, Mehl, Backpulver und weißen Zucker in die Flasche einwiegen.

Die Schokolade in Stücke brechen und im Mixtopf 7 Sekunden/ Stufe 6 grob zerkleinern, dann zu den restlichen Zutaten in die Flasche geben. Die Nüsse 3 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern und als letzte Schicht einfüllen. Verschließen und kühl und trocken aufbewahren.

**Zubereitung (ergibt ca. 4 Brownies)**  
 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine rechteckige Form à ca. 17 x 17 cm mit Butter einfetten. Die Backmischung in eine Schüssel geben und gut durchmischen. 1 Ei verquirlen und zusammen mit 80 g weicher Butter zur Backmischung geben und alles gut vermischen. Etwas Milch oder Sahne dazugeben und unterrühren, falls der Teig zu fest ist. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und 25–28 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

**Tip**  
 Verschenken Sie die Backmischung zusammen mit dem dazugehörigen Rezept. Schreiben Sie die Zubereitungsanleitung dazu einfach auf ein hübsches Kärtchen oder kopieren Sie sie und kleben Sie sie auf!



## Anis-Likör

**Sahniger Whiskey-Likör**

**Tip**  
 Anis-Likör kann auch als Geschenk in einer hübschen Flasche verpackt werden.

**Tip**  
 Sahniger Whiskey-Likör eignet sich hervorragend für Cocktails.

## Pretzel Bites

**Tip**  
 Pretzel Bites sind ein perfektes Geschenk für Freunde und Familie.

**Tip**  
 Pretzel Bites können auch als Snack für Partys serviert werden.

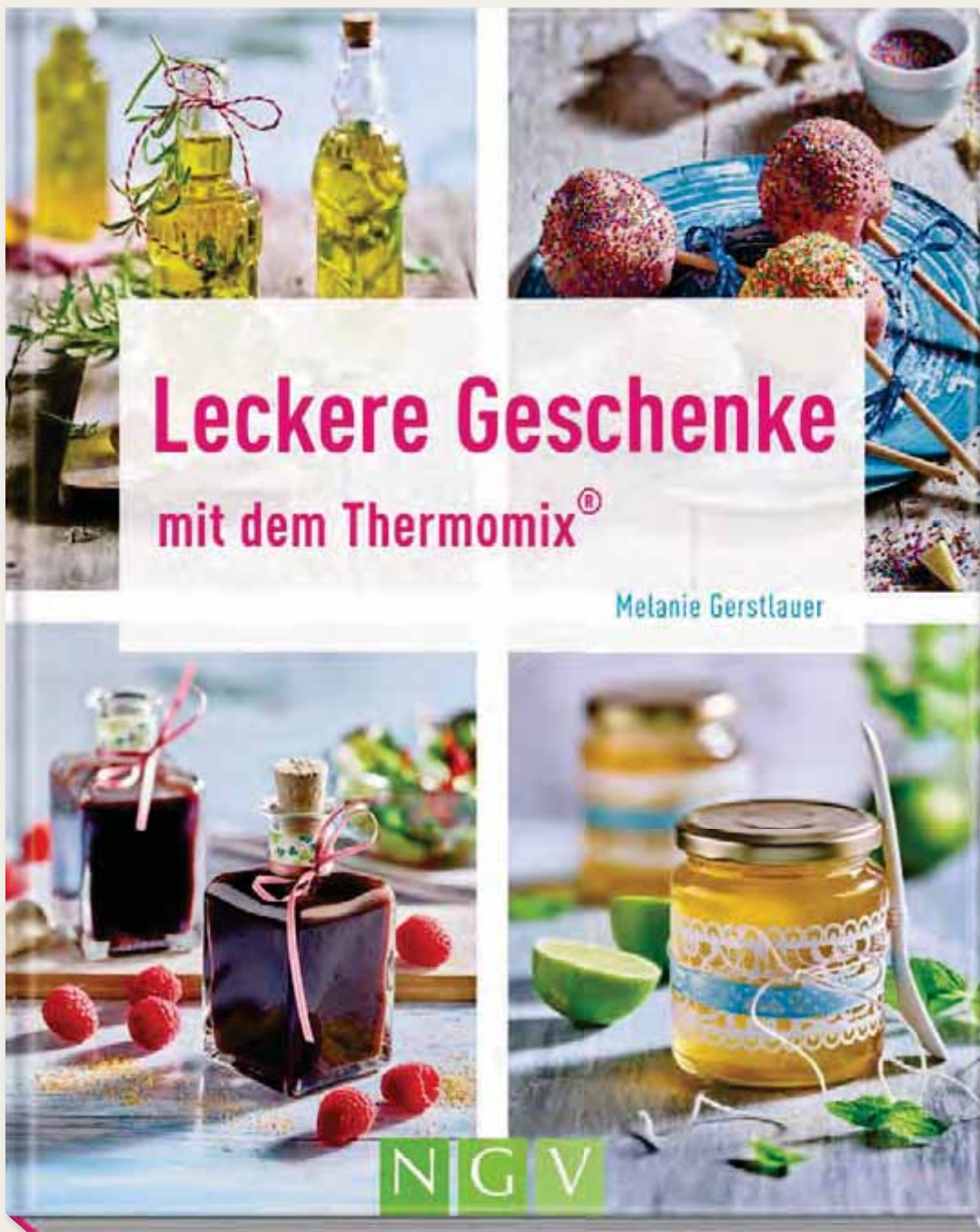


# Mit Liebe gemacht

60 kreative Rezepte für selbst gemachte Geschenke aus der Küche mit dem Thermomix® TM5

**NEU!**  
9,99€

- ▶ Liköre, Sirup, feine Verführer wie Liebesapfel, Himbeer-Marshmallows oder die raffinierte Brownies-Backmischung, herzhaftes Gebäck wie Tomaten-Rosmarin-Brot aus der Dose oder Pizzaschnecken im Glas, Marmeladen und Aufstriche, Saucen, Öle, Chutneys & Co.
- ▶ Alle Rezepte mit leicht verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung und genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben für den Thermomix® TM5



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
August 2017**

**Leckere Geschenke  
mit dem Thermomix®**

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17883.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17883-5

**€ 9,99**





**Plätzchen aus aller Welt**

## Lussekatter

**Zutaten:**  
 100 g Butter  
 1 g gemaltener Zucker  
 200 ml Milch  
 1 Packchen Trockenhefe  
 60 g Zucker  
 2 Prisen Salz  
 450 g Mehl Type 405

**Ausbeute:**  
 1 DZ  
 1 DZ Milch zum Bestreuen  
 Butter

Butter, Sahne, Milch und Hefe 2 Minuten/37 °C/Starke 2 erwärmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Zucker, Salz und Mehl hinzugeben und 2 Minuten/Knetmodus verknetet. Milchtopf abdocken und Teig dann 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf eine Arbeitsfläche stürzen, ordentlich durchkneten, in 20 Stücke teilen und etwa 15–20 cm lange Schlangen formen. Schlingen in 1/3-fache Schwanzform formen und auf die Backbleche legen. Das Ei mit der Milch ver schlagen und die Schlangen mit der Eimilch bestreichen, in die Mitte jeder Schlinge eine Kirsche drücken. Die Bleche in den heißen Ofen geben und 5–10 Minuten backen, bis die Lussekatter goldgelb sind.

### Eierlikör-Pralinen

**Zutaten:**  
 100 g Butter  
 100 g Zucker  
 100 g Mehl  
 100 g Eierlikör  
 100 g Schokolade  
 100 g Nüsse

**Ausbeute:**  
 1 DZ  
 1 DZ Milch zum Bestreuen  
 Butter

Butter, Zucker und Mehl 2 Minuten/37 °C/Starke 2 erwärmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Eierlikör hinzugeben und 2 Minuten/Knetmodus verknetet. Schokolade und Nüsse hinzugeben und 2 Minuten/Knetmodus verknetet.

Den Teig auf eine Arbeitsfläche stürzen, ordentlich durchkneten, in 20 Stücke teilen und etwa 15–20 cm lange Schlangen formen. Schlingen in 1/3-fache Schwanzform formen und auf die Backbleche legen. Das Ei mit der Milch ver schlagen und die Schlangen mit der Eimilch bestreichen, in die Mitte jeder Schlinge eine Kirsche drücken. Die Bleche in den heißen Ofen geben und 5–10 Minuten backen, bis die Lussekatter goldgelb sind.

### Gewürzschokoladen-Creme

**Zutaten:**  
 100 g Butter  
 100 g Zucker  
 100 g Mehl  
 100 g Eierlikör  
 100 g Schokolade  
 100 g Nüsse

**Ausbeute:**  
 1 DZ  
 1 DZ Milch zum Bestreuen  
 Butter

Butter, Zucker und Mehl 2 Minuten/37 °C/Starke 2 erwärmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Eierlikör hinzugeben und 2 Minuten/Knetmodus verknetet. Schokolade und Nüsse hinzugeben und 2 Minuten/Knetmodus verknetet.

Den Teig auf eine Arbeitsfläche stürzen, ordentlich durchkneten, in 20 Stücke teilen und etwa 15–20 cm lange Schlangen formen. Schlingen in 1/3-fache Schwanzform formen und auf die Backbleche legen. Das Ei mit der Milch ver schlagen und die Schlangen mit der Eimilch bestreichen, in die Mitte jeder Schlinge eine Kirsche drücken. Die Bleche in den heißen Ofen geben und 5–10 Minuten backen, bis die Lussekatter goldgelb sind.

# Feines Weihnachtsgebäck und köstliche Geschenke

60 festliche Rezepte zu den Themen Plätzchen, festliches Kleingebäck, Kuchen und Geschenke aus der Küche

- ▶ Alle Rezepte mit genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben für den Thermomix® TM5
- ▶ Stimmungsvolle Farbfotos liefern Anregungen zum Anrichten, Verpacken und Schenken

**NEU!**  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
August 2017**

**Weihnachtsbäckerei  
mit dem Thermomix®**

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17885.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17885-9

**€ 9,99**

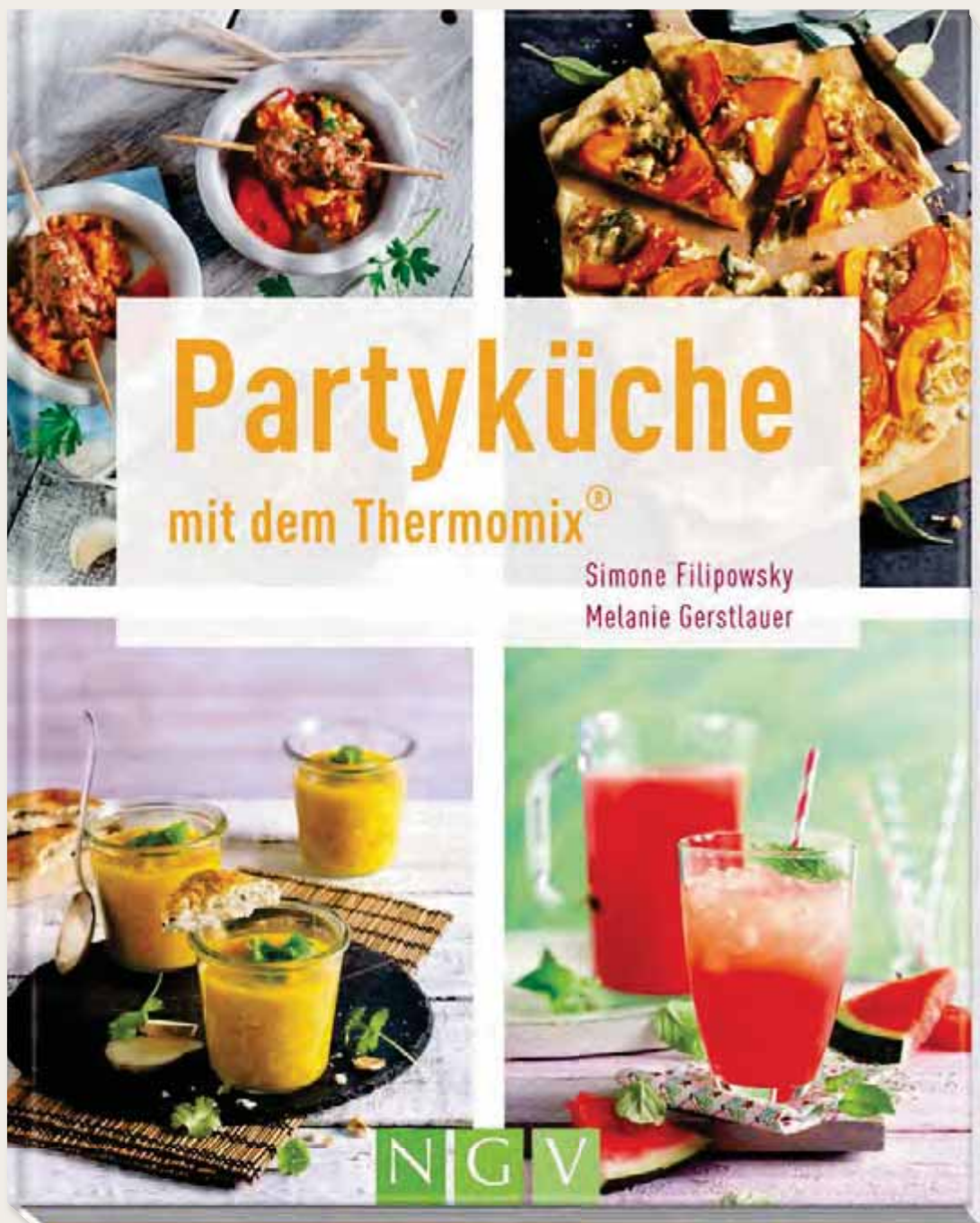


# Thermomix® – Der perfekte Partyhelfer!

60 köstliche Partyrezepte für den Thermomix® TM5 für jeden Geschmack und Anlass

- ▷ Stimmungsvolle Farbfotos liefern zahlreiche Anregungen zum Anrichten
- ▷ Kompakte Einleitung mit zahlreichen Tipps zur perfekten Partyvorbereitung

Lieferbar!  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Partyküche mit dem Thermomix®

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen

128 Seiten

Format: 21 x 26 cm

Art.-Nr. 0/20/17968.00/FSM

ISBN 978-3-625-17968-9

€ 9,99

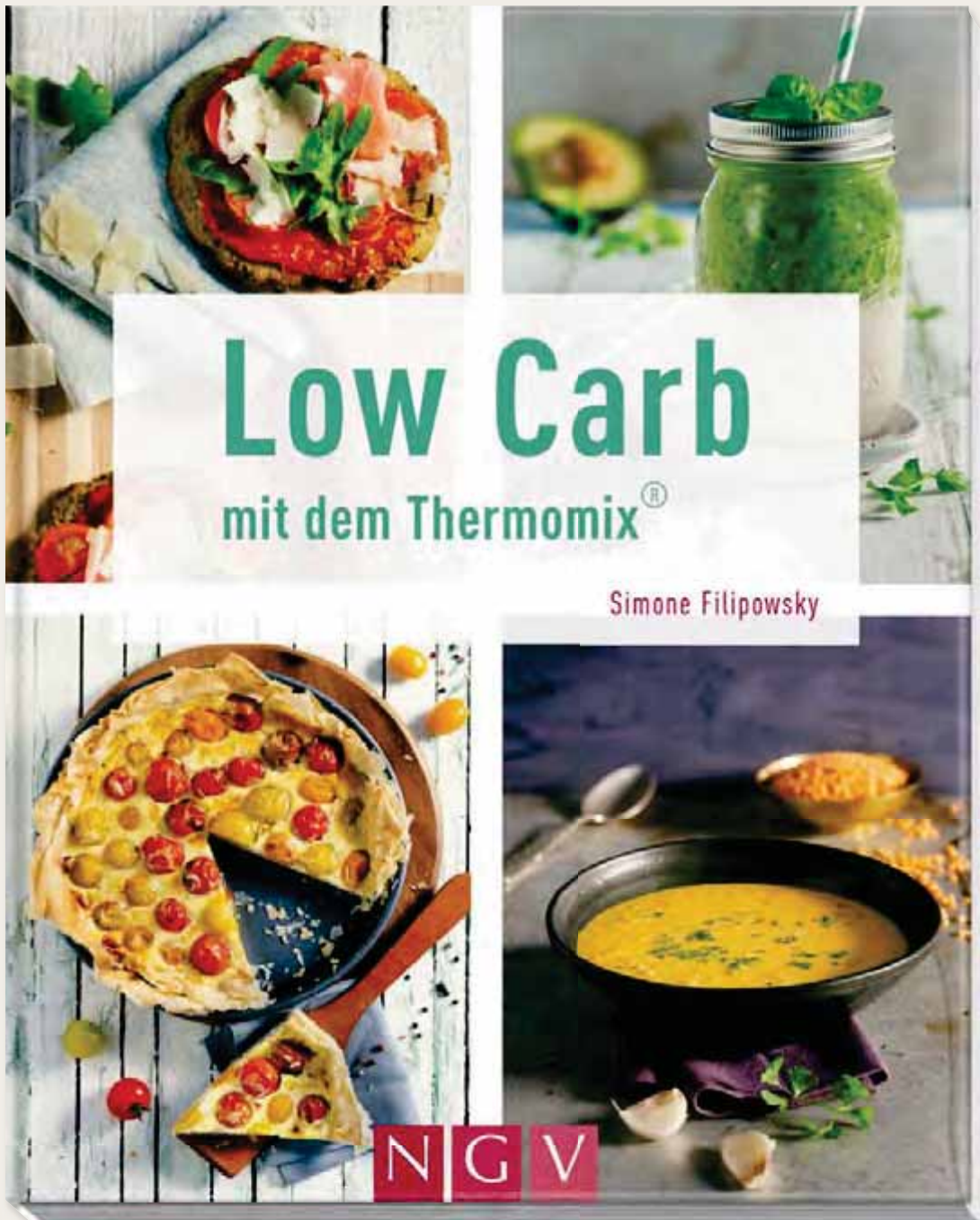


# Genussvoll abnehmen mit dem Thermomix®

Über 60 Low-Carb-Rezepte: Frühstück, kleine Gerichte, Salate & Suppen, Hauptgerichte und vieles mehr

- ▶ Mit dem Trendthema Geschenke aus der Küche
- ▶ Alle Rezepte mit genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben für den Thermomix® TM5

Lieferbar!  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

## Low Carb mit dem Thermomix®

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17967.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17967-2

€ 9,99



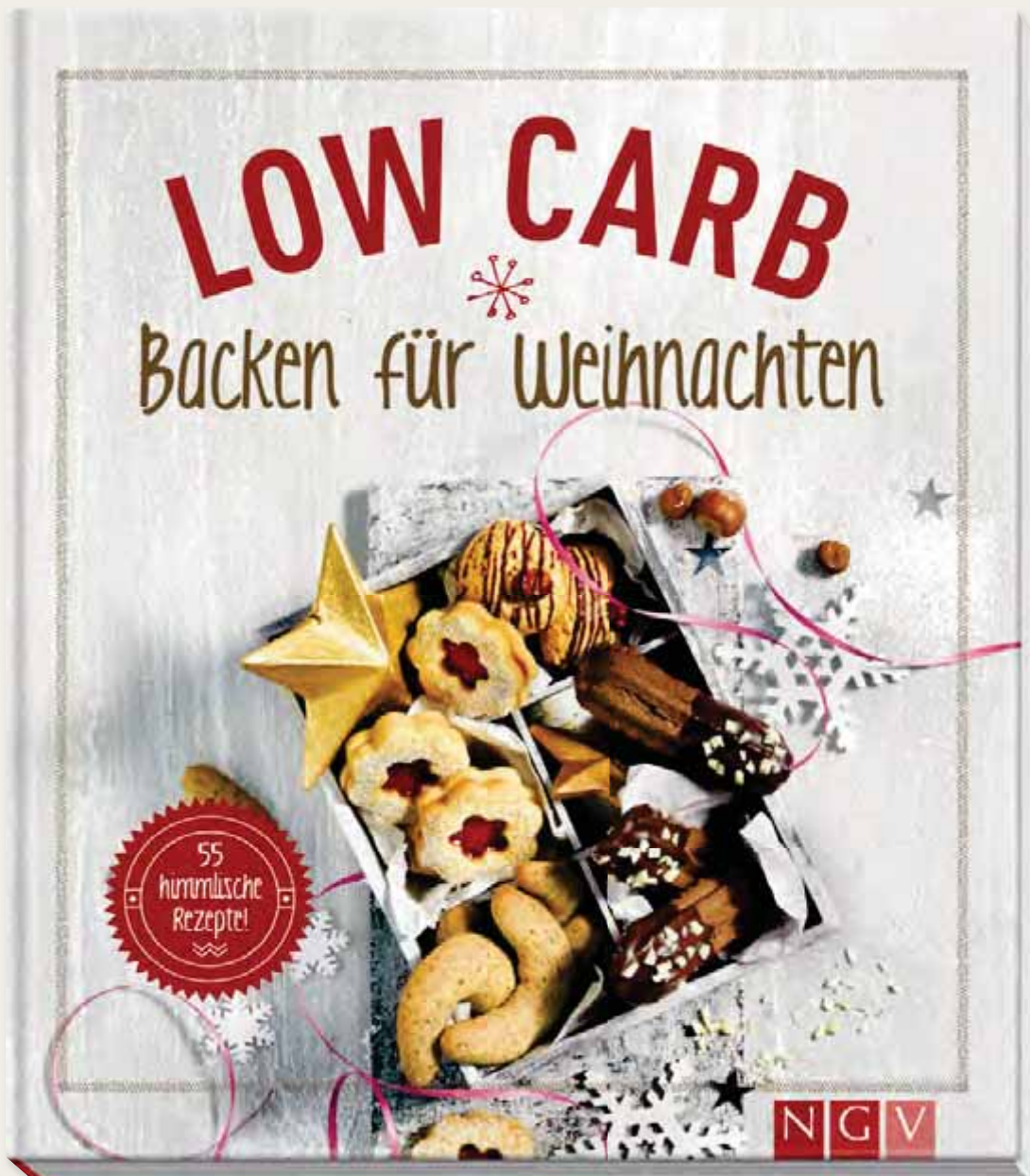


# Schlank durch die Weihnachtszeit

Über 50 himmlische Backrezepte mit wenig Kohlenhydraten:  
Plätzchenklassiker, Trend-Kekse, festliche Kuchen und vieles mehr

- ▶ Ausführliche Einleitung mit allen wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise und Wirkung, Low-Carb-taugliche Backzutaten etc.
- ▶ Stimmungsvolle Farbfotos zu jedem Rezept machen Lust aufs Ausprobieren

**NEU!**  
**7,99€**



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
August 2017**

## Low Carb – Backen für Weihnachten

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 24 cm  
Art.-Nr. 0/20/17941.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17941-2

**€ 7,99**



9 783625 179412



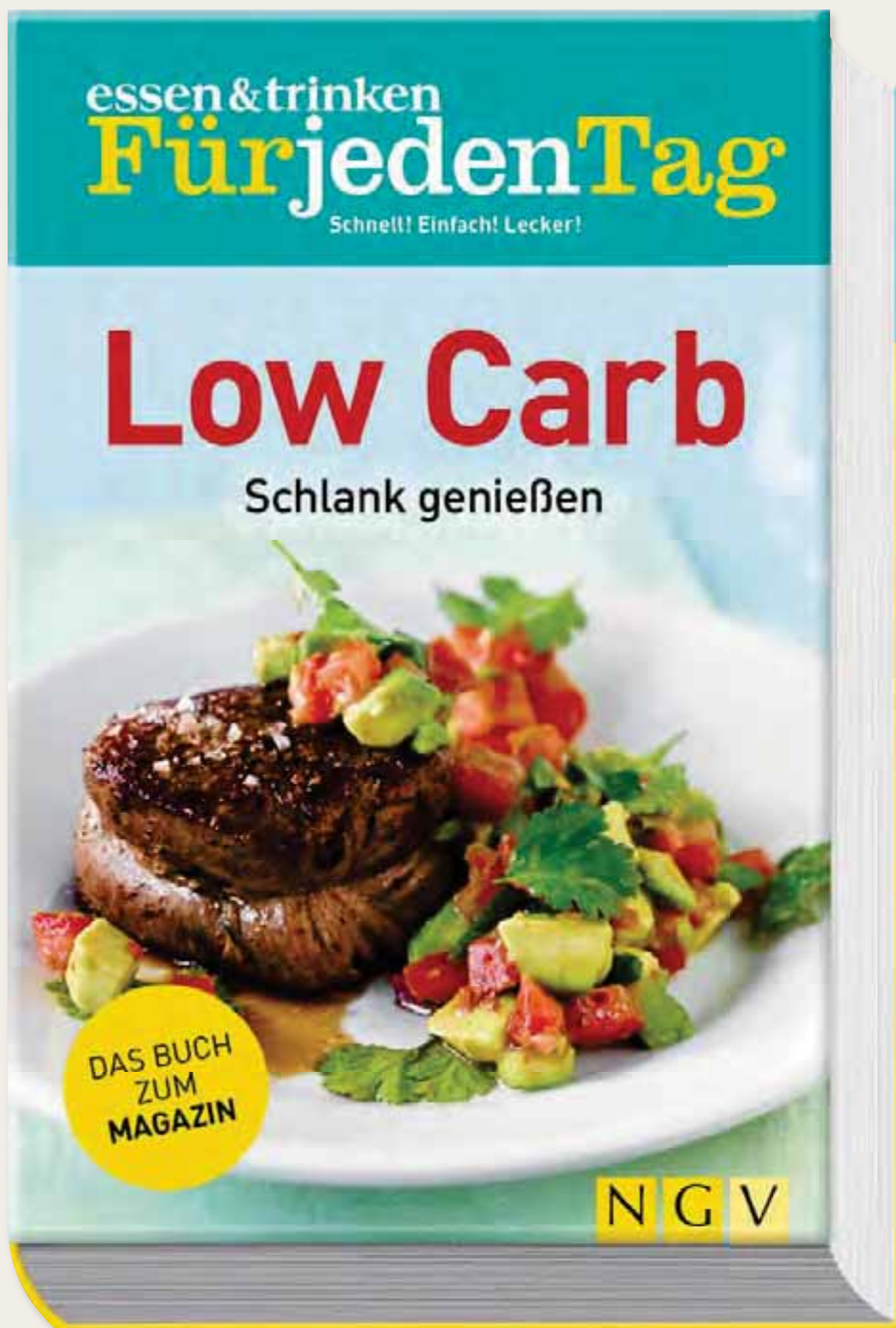


# Mit Genuss zur Traumfigur!

Über 215 Low-Carb-Rezepte: Hauptgerichte, Salate, Suppen & Eintöpfe, Snacks & Brote, Süßes

**NEU!**  
**9,99€**

- ▶ Sammelband für Fans des beliebten Pocket-Magazins ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG und solche, die es werden wollen
- ▶ Jedes Rezept mit Farbfoto, erprobt und gelingsicher



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im Juni 2017**

**ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG Low Carb**

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
352 Seiten

Format: 12,7 x 19 cm  
Art.-Nr. 0/20/17948.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17948-1

**€ 9,99**

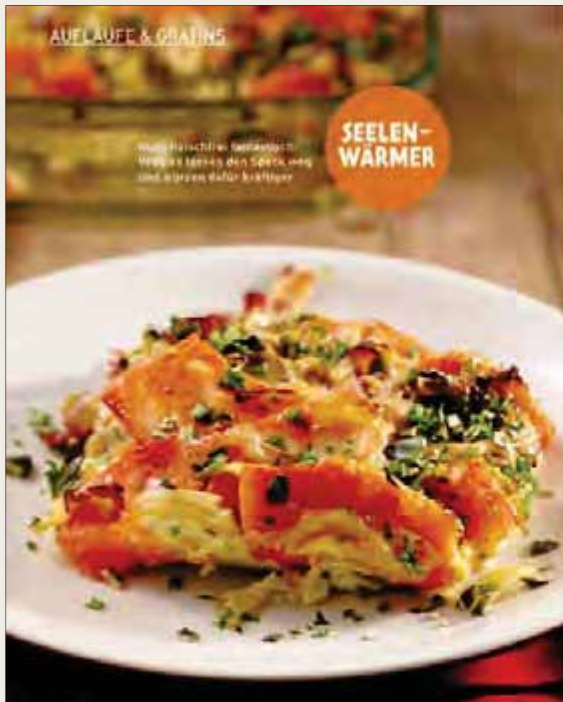


9 783625 179481

essen &amp; trinken

## Für jeden Tag

Schnell! Einfach! Lecker!



AUF LAUFE &amp; GOÄTINS

Mit feuchter, befeuchteter Wirsing lässt sich der Speck weich und süßlich dafür kochen.

SEELEN-  
WARMER

## Kürbis-Wirsing-Auflauf

FÜR 2 Personen • ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Backzeit

- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 kg Muskatkürbis
- 150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)
- 2 Zwiebeln
- 4 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 100 ml Milch
- 200 g Schmand
- Muskatnuss
- 80 g geraspelter Gouda
- 20 g Kürbiskerne
- 4 Stiele Petersilie

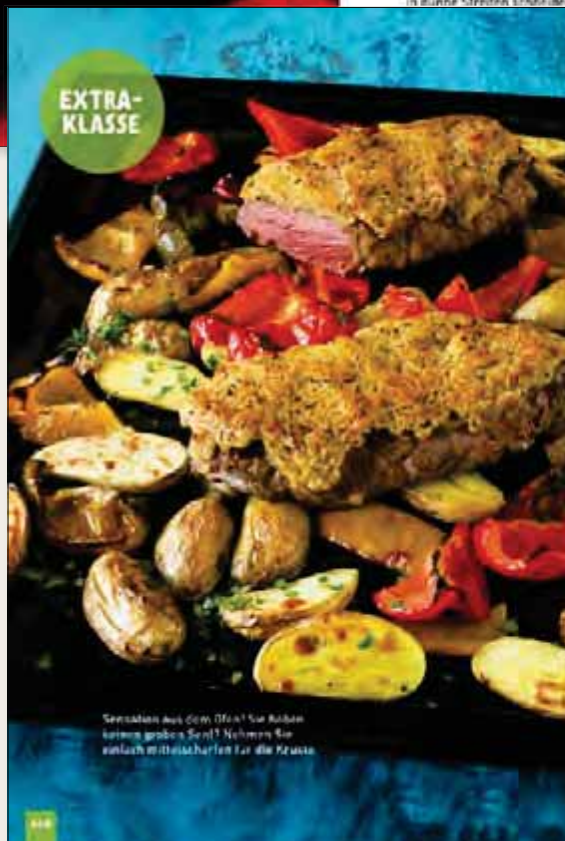
1 Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, kühl vierteln, den harten Strunk entfernen. Viertel in Streifen schneiden. Kürbis entkernen, schälen, längs in ca. 4 cm breite Spalten schneiden, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

pfeffern, aus der Pfanne nehmen, mit dem Speck mischen. Kürbis und restliche Zwiebeln in 2 El Öl anbraten, salzen und pfeffern. Kürbis und Wirsing fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) schichten.

3 Eier, Milch und Schmand verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über dem Gemüse verteilen. Mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) im unteren Ofendrittel 50 Min. backen.

4 Kürbiskerne auf ein Stück Backpapier geben. Neben dem Auflauf im Ofen 10 Min. mitrösten. Dann abkühlen lassen und mit der Petersilie hacken. Mischung über den Auflauf streuen.

PRO PORTION 17 g E, 41 g F, 12 g KH + 470 kcal (DSE 2,4)

EXTRA-  
KLASSE

Steaks aus dem Ofen? Sie haben keinen großen Senf? Nehmen Sie einfach mittelscharfen für die Kruste.

## OFENGERICHTE MIT FLEISCH

## Rumpsteak mit Senfkruste

FÜR 2 Personen • ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 400 g kleine Kartoffeln
- 5 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Scheiben Toastbrot
- 40 g weiche Butter
- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 Tl grober Senf
- 2 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
- 2 Stiele glatte Petersilie

1 Rote und gelbe Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren. Mit Paprika in einer Schale mit 4 El Öl, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf ein Backblech geben und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35-40 Min. garen.

2 Inzwischen 3 Scheiben Toastbrot entrinden, würfeln, im Küchenmixer fein zerkleinern. Mit weicher Butter, mittelscharfem Senf, grobem Senf, Salz und Pfeffer mischen. Kalt stellen.

3 Rumpsteaks von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen. Steaks darin 2 Min. auf jeder Seite braten. Senfbuttersauce auf dem Fleisch verteilen, fest andrücken. Fleisch auf das Gemüse setzen. 3-4 Min. unter dem heißen Ofengrill goldbraun überbacken.

4 Blätter von den Stielen der Petersilie abrupfen, grob hacken. Blech aus dem Ofen nehmen. Fleisch 3-4 Min. ruhen lassen. Gemüse mit Petersilie bestreut zu den Steaks servieren.

PRO PORTION 53 g E, 42 g F, 48 g KH + 486 kcal (DSE 1,4)

# Alles Gute kommt aus dem Ofen!

Über 170 Rezepte für den Ofen: herzhaft und süße Snacks, Aufläufe, Gratins und Ofengerichte

**NEU!**  
9,99€

- ▶ Jedes Rezept mit Farbfoto, erprobt und gelingsicher
- ▶ Sammelband für Fans des beliebten Pocket-Magazins ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG und solche, die es werden wollen



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
September 2017**

**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Aufläufe & Ofengerichte**

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
352 Seiten  
Format: 12,7 x 19 cm  
Art.-Nr. 0/20/17949.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17949-8

**€ 9,99**



# So macht Genießen Spaß

Bewährte Rezepte für jeden Anlass

- ▶ Erprobt und gelingsicher, jedes Rezept mit Farbfoto
- ▶ Sammelband für Fans des beliebten Pocket-Magazins ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG und solche, die es werden wollen

Lieferbar!  
9,99€

essen & trinken  
**Für jeden Tag**  
Schnell! Einfach! Lecker!

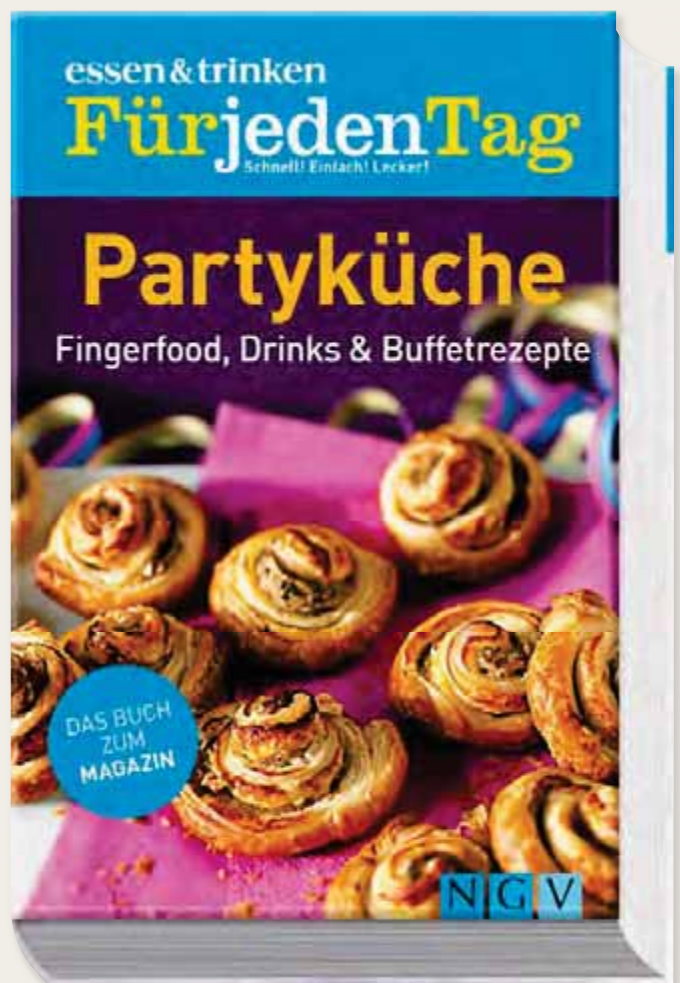


**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Grillen & Picknick**

Art.-Nr. 0/20/17828.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17828-6



9 783625 178286



**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Partyküche**

Art.-Nr. 0/20/17650.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17650-3



9 783625 176503

gebunden – 352 Seiten – Format: 12,7 x 19 cm – je Band: € 9,99

Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# FrISChe Ideen rasch zubereitet

Für alle Fans des beliebten Magazins **ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG**

**Lieferbar!**  
**9,99€**



**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Vegetarisch**

Art.-Nr. 0/20/17589.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17589-6



► Unkomplizierte Rezepte für das tägliche Kochvergnügen, kompetent erprobt und sorgfältig ausgewählt



**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Plätzchen & Gebäck**

Art.-Nr. 0/20/17649.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17649-7



**ESSEN & TRINKEN  
FÜR JEDEN TAG  
Blitzrezepte**

Art.-Nr. 0/20/17588.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17588-9



gebunden – 352 Seiten – Format: 12,7 x 19 cm – je Band: € 9,99

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert





# Neue Reihe!

Genialer Trick in der Küche: Zwei variabel einlegbare transparente Folien schützen die Kochbuchseiten vor Spritzern

- ▶ Jedes Rezept mit allen wichtigen Nährwertangaben, brillantem Farbfoto und detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ▶ Alle Gerichte mit einer Zubereitungszeit von maximal 30 Minuten

**NEU!**  
5,-€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Juni 2017**

## Blitzgerichte

kartonierte, verdeckte  
Spiralbindung, 2 variabel  
einsetzbare Spritzschutz-  
Folien

160 Seiten

Format: 16,5 x 24,5 cm

Art.-Nr. 0/20/17689.73/FSM

ISBN 978-3-625-00819-4

€ 5,-



9 783625 008194



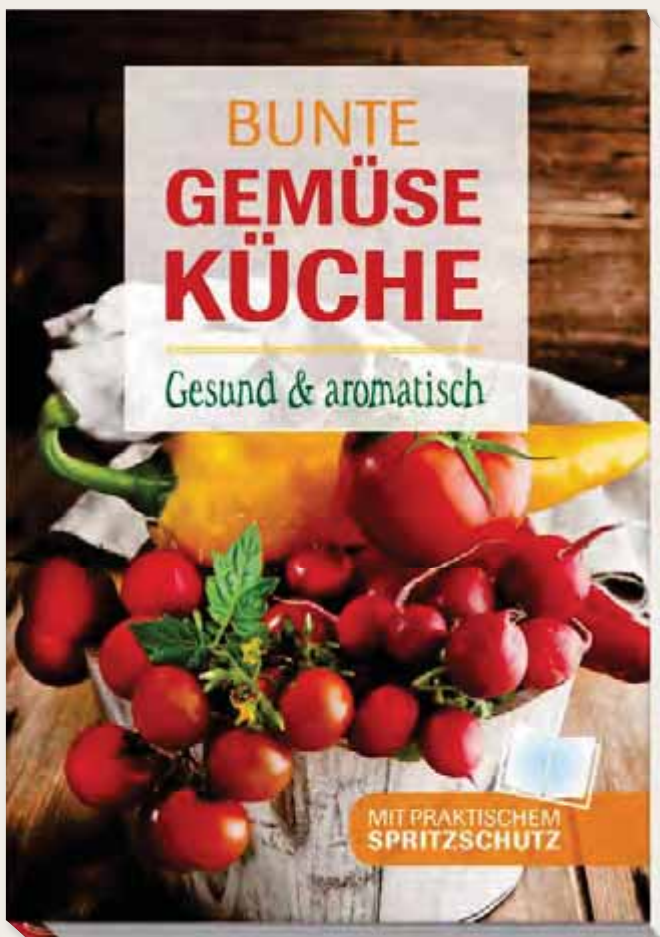
**Stressfrei kochen**

Art.-Nr. 0/20/17691.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00821-7



9 783625 008217

**NEU!**  
je Band  
**5,-€**



**Bunte Gemüseküche**

Art.-Nr. 0/20/17686.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00816-3



9 783625 008163



**Pfannengerichte**

Art.-Nr. 0/20/17687.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00817-0



9 783625 008170

kartonierte, verdeckte Spiralbindung – 160 Seiten  
Format: 16,5 x 24,5 cm – je Band: € 5,-

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

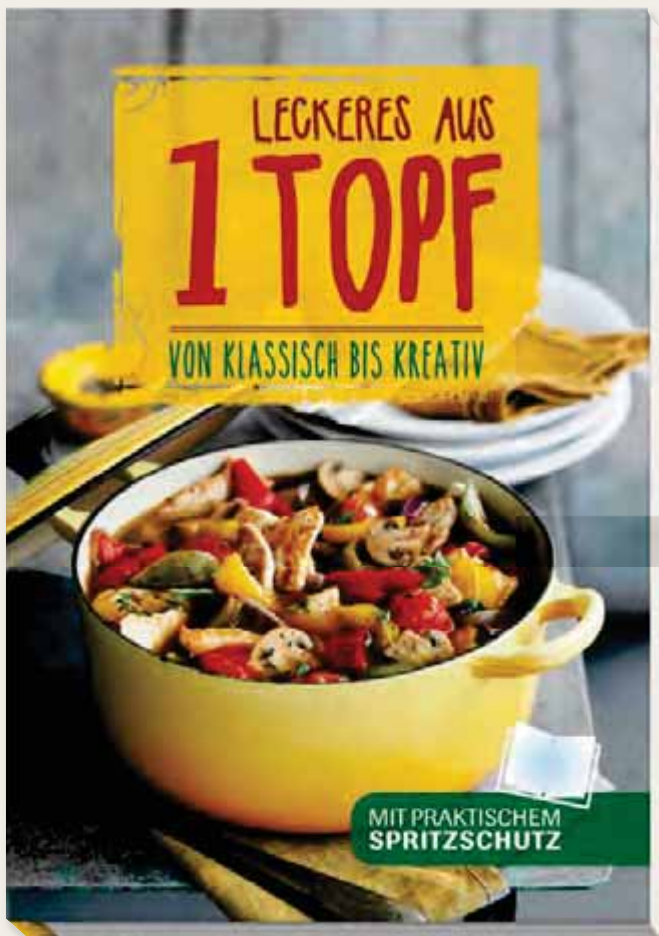


# Eine saubere Sache!

Zwei variabel einlegbare transparente Folien schützen die Buchseiten vor Spritzern: So bleibt Ihr Buch länger neu

**NEU!**  
je Band  
**5,-€**

- ▶ Jedes Rezept mit Farbfoto und leicht verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ▶ Ausstattung mit verdeckter Spiralbindung, Softcover und zwei variabel einsetzbare Spritzschutz-Folien



## Leckerer aus 1 Topf

Art.-Nr. 0/20/17688.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00818-7



9 783625 008187



## Ofengerichte

Art.-Nr. 0/20/17690.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00820-0



9 783625 008200

Alle Titel erscheinen im Juni 2017

kartonierte, verdeckte Spiralbindung – 160 Seiten  
Format: 16,5 x 24,5 cm – je Band: € 5,-

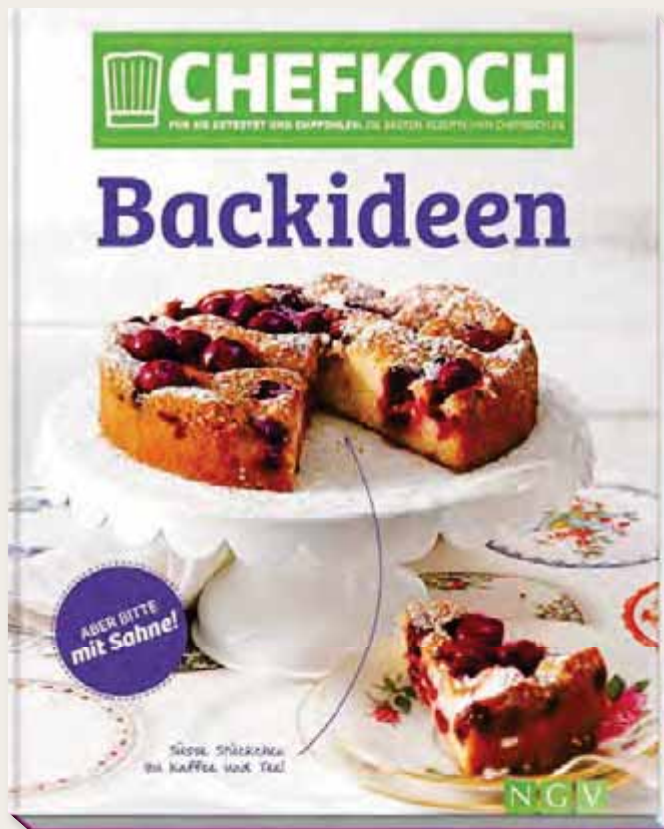
Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

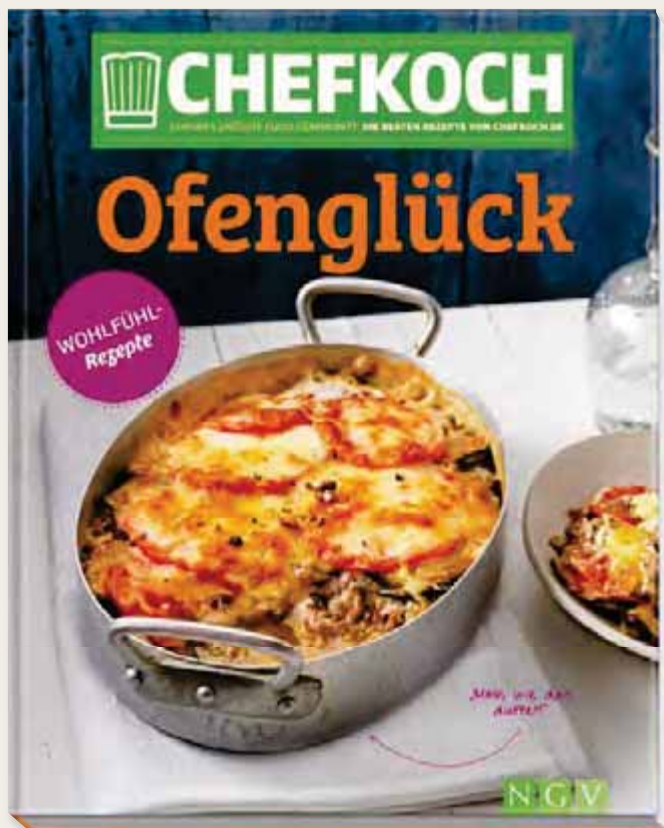
# CHEFKOCH als Buchreihe

**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**



**CHEFKOCH Backideen**

Art.-Nr. 0/20/17324.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17324-3



**CHEFKOCH Ofenglück**

Art.-Nr. 0/20/17524.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17524-7



**CHEFKOCH Leichte Küche**

Art.-Nr. 0/20/17322.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17322-9



gebunden – 128 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: € 9,99

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

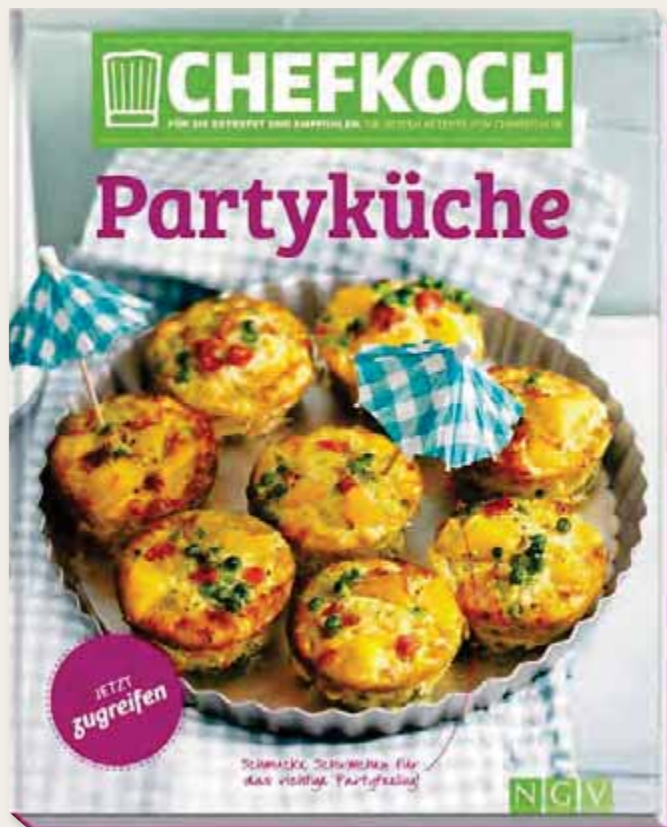
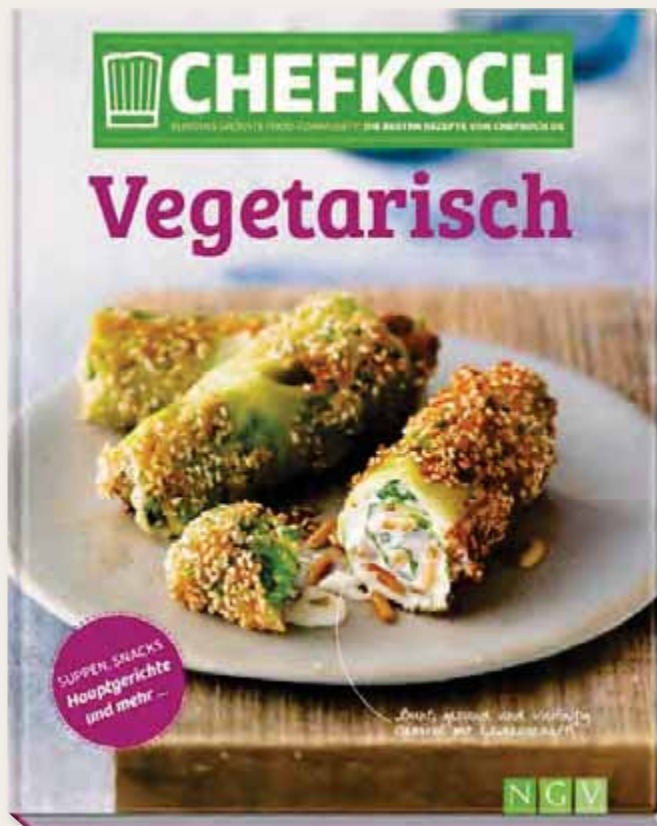
# Die besten CHEFKOCH-Rezepte

**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**

Alle Rezepte vielfach getestet und von Nutzern der CHEFKOCH-Website bewertet

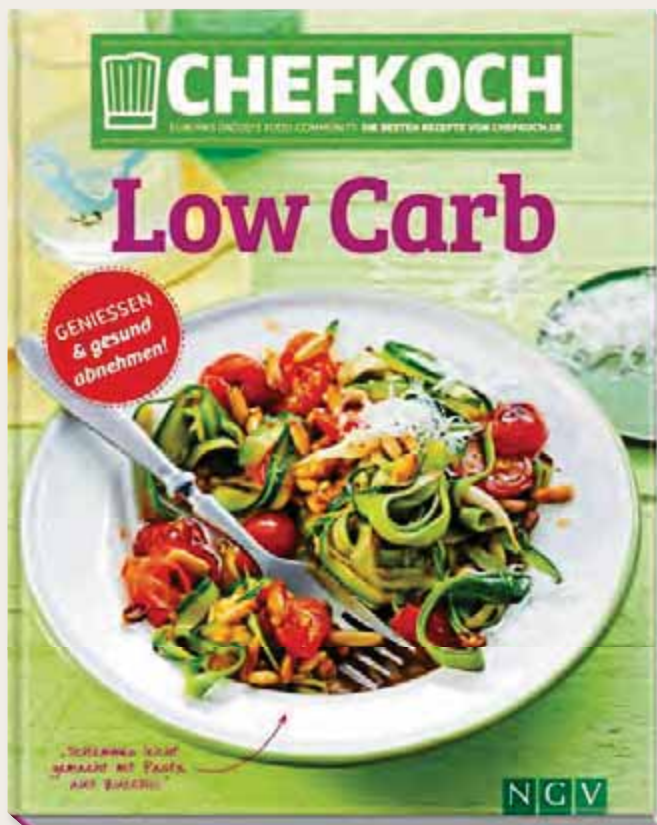
### CHEFKOCH Vegetarisch

Art.-Nr. 0/20/17417.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17417-2



### CHEFKOCH Partyküche

Art.-Nr. 0/20/17304.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17304-5



### CHEFKOCH Low Carb

Art.-Nr. 0/20/17622.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17622-0



Das Zeichen für verantwortungsvolle Walddwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 128 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: € 9,99

# Leicht und schnell kochen

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



- ▶ 100 leichte Hauptgerichte und Snacks mit Sattmachgarantie zum Abnehmen ganz nebenbei

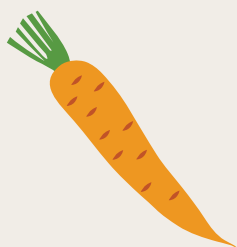
## 100 Gerichte unter 400 Kalorien

Format: 21 x 24 cm  
Art.-Nr. 0/20/17602.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17602-2



9 783625 176022

- ▶ 57 abwechslungsreiche Schnellkochtopf-Rezepte für Schmorgerichte, Suppen, schnelle Beilagen und Eingemachtes

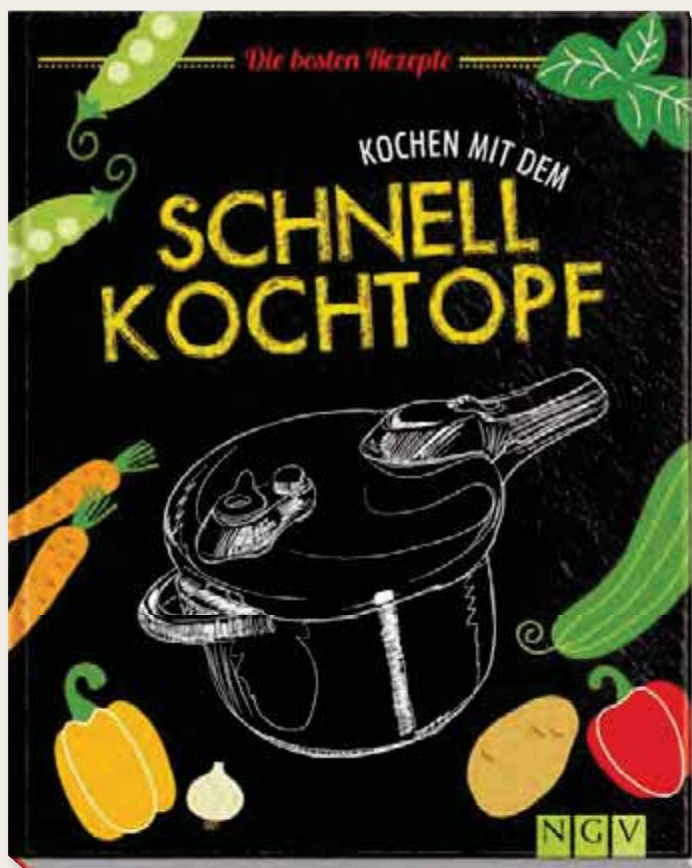


## Kochen mit dem Schnellkochtopf

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17574.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17574-2



9 783625 175742



Beide Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 128 Seiten – je Band: € 7,99

# Bleib gesund!

DIE Kochbücher rund ums Trend-Thema gesunde Ernährung

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**

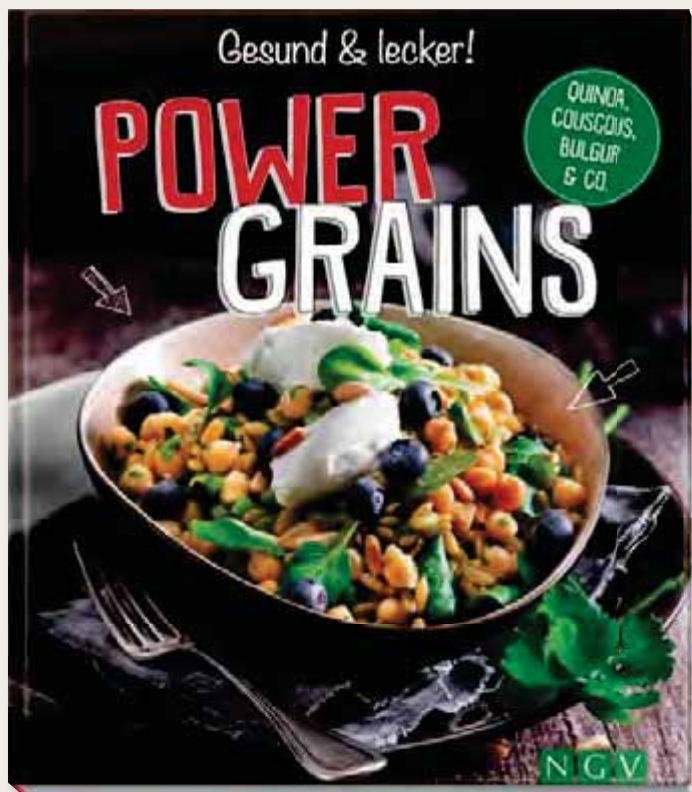
- Einfach lecker: darm-gesunde Rezepte für die ganze Familie und jede Gelegenheit

## Darmgesundheit Das Kochbuch

Art.-Nr. 0/20/17816.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17816-3



9 783625 178163



- Das Buch zum Trendthema: 59 originelle Rezepte für jede Gelegenheit mit Couscous, Quinoa, Hirse, Amarant & Co.

## Powergrains

Art.-Nr. 0/20/17600.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17600-8



9 783625 176008



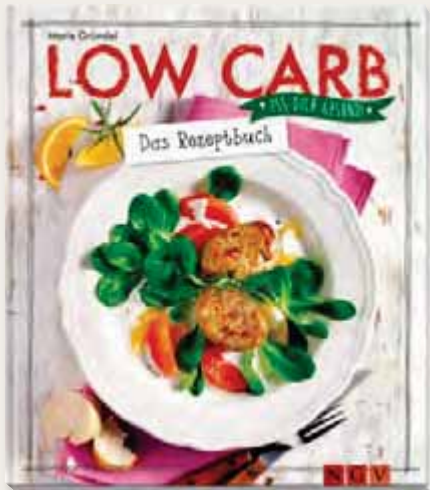
gebunden – 128 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99

Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

# Iss dich gesund!

Alle Titel mit ausführlicher Einleitung rund um aktuelle Ernährungstrends

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**

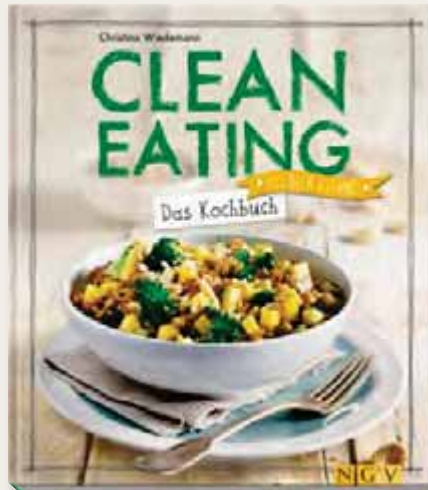


## Low Carb Das Rezeptbuch

Art.-Nr. 0/20/17383.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17383-0



9 783625 173830

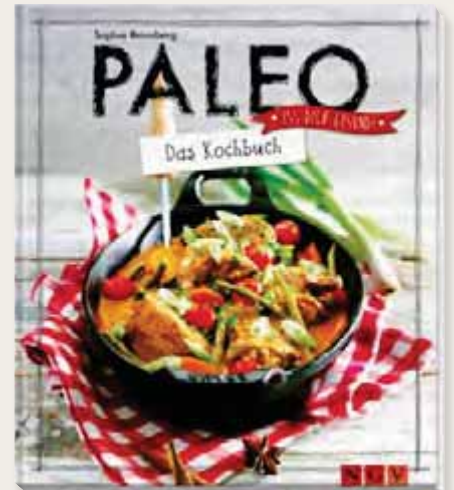


## Clean Eating Das Kochbuch

Art.-Nr. 0/20/17492.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17492-9



9 783625 174929

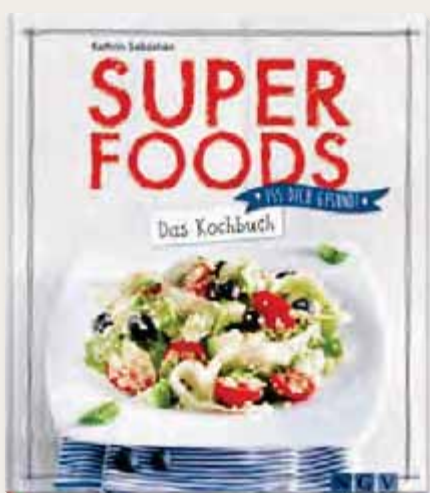


## Paleo Das Kochbuch

Art.-Nr. 0/20/17385.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17385-4



9 783625 173854

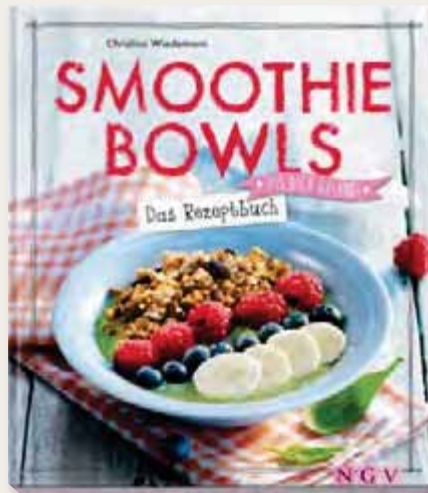


## Superfoods Das Kochbuch

Art.-Nr. 0/20/17431.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17431-8



9 783625 174318



## Smoothie Bowls Das Rezeptbuch

Art.-Nr. 0/20/17562.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17562-9



9 783625 175629



## Glutenfrei Das Backbuch

Art.-Nr. 0/20/17386.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17386-1



9 783625 173861



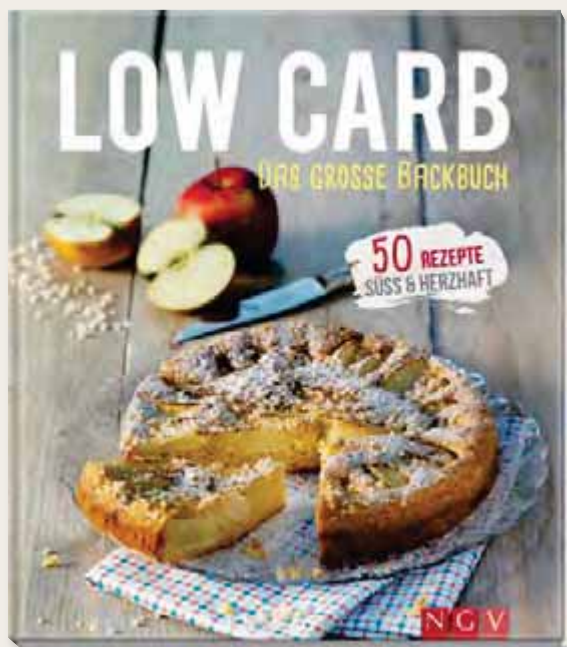
gebunden – 128 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

# Für Besser-Esser

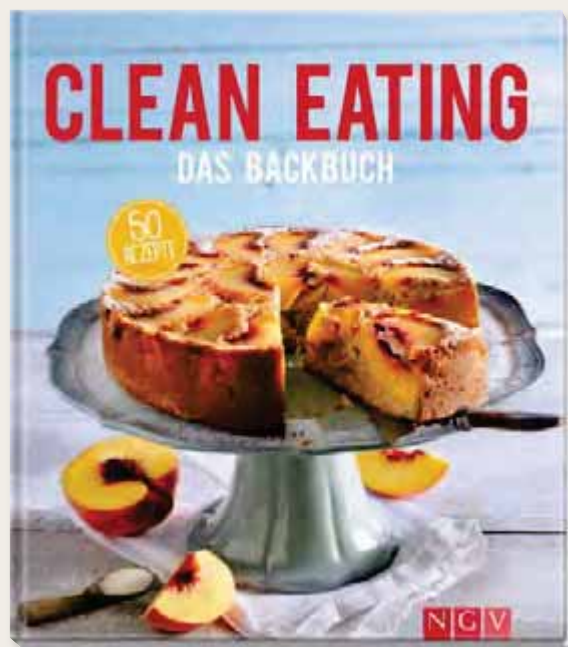
Der perfekte Einstieg in die Trendküche

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**



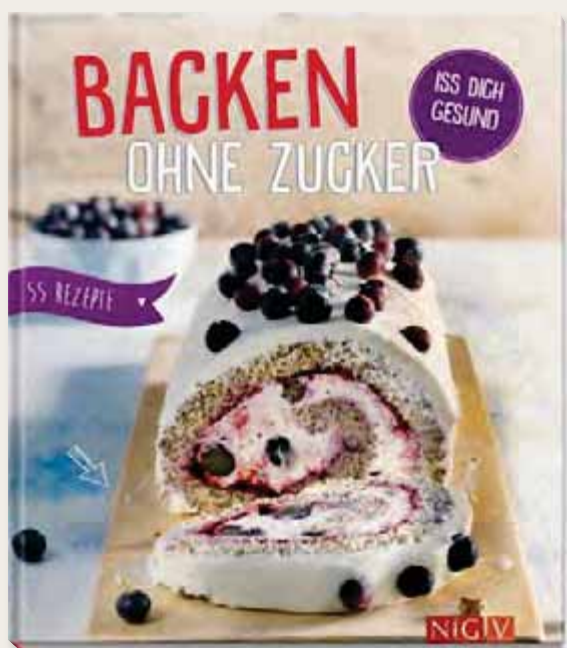
**Low Carb – Das große Backbuch**

Art.-Nr. 0/20/17818.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17818-7



**Clean Eating – Das Backbuch**

Art.-Nr. 0/20/17817.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17817-0



**Backen ohne Zucker**

Art.-Nr. 0/20/17601.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17601-5



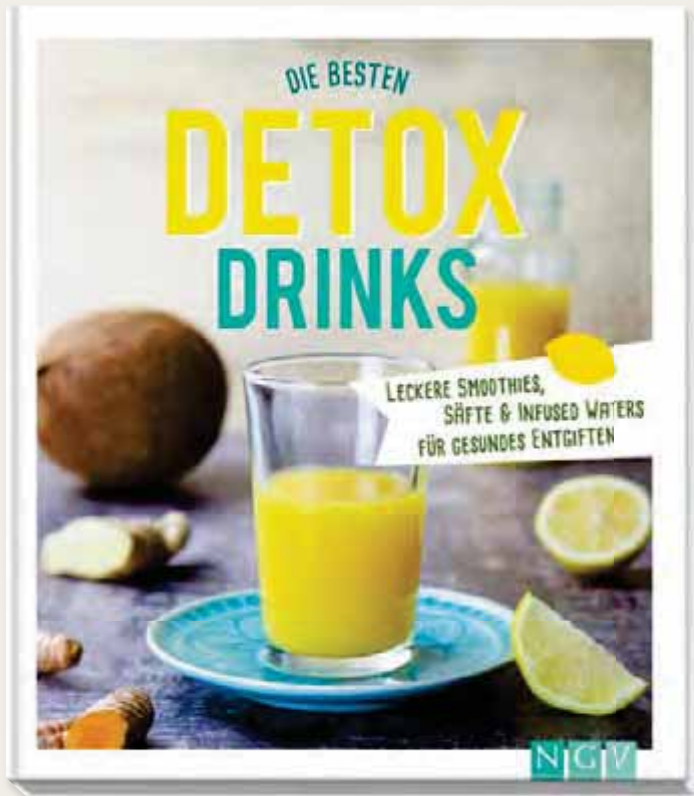
**Pull-apart-breads**

Art.-Nr. 0/20/17829.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17829-3



# Gesunde Power aus dem Glas

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



- ▶ 65 köstliche Rezepte für die besten Grünen Smoothies, Superfood-Smoothies, Obst-Gemüse-Kräuter-Säfte und Infused Waters

## Die besten Detox-Drinks

Art.-Nr. 0/20/17826.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17826-2



9 783625 178262

- ▶ 60 saftige Rezepte für pure Obst-säfte, Mischsäfte mit Kräutern und Gemüse, Grüne Säfte oder Shots mit Nüssen, Samen und Gewürzen

## Frisch gepresste Säfte

Art.-Nr. 0/20/17831.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17831-6



9 783625 178316



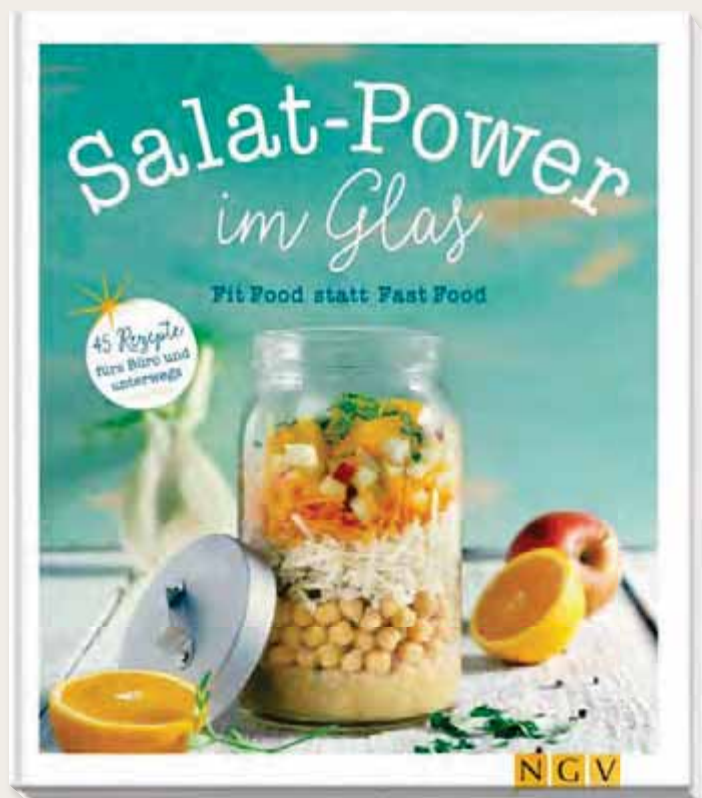
Beide Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 112 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99



# Fit für den Tag

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



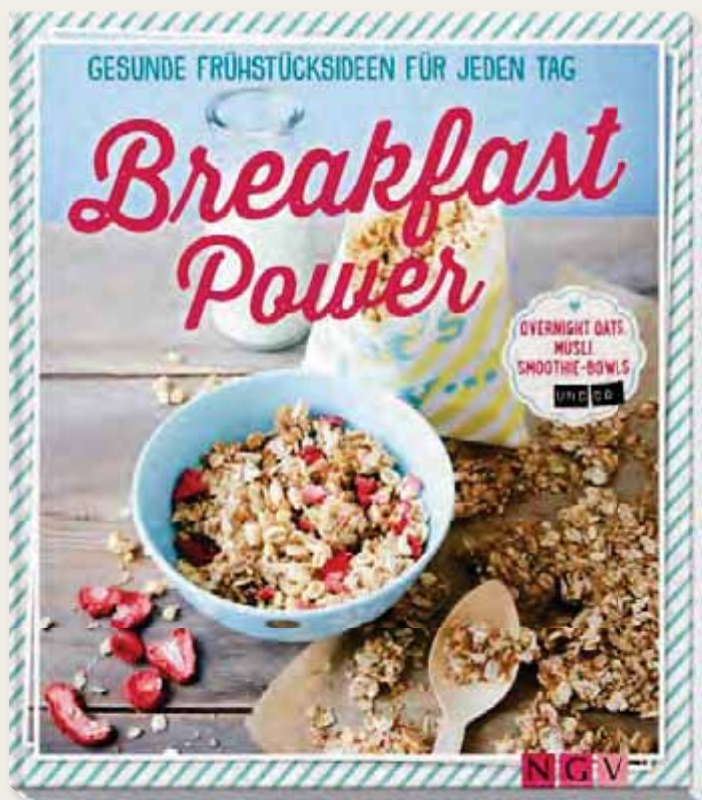
- Klug schichten, knackig genießen: Die 45 besten Salate aus dem Glas fürs Büro und unterwegs

## Salat-Power im Glas

112 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17827.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17827-9



9 783625 178279



- 66 Rezepte für Müsli, Smoothies, Overnight Oats und den neuen Food-Trend „Smoothie Bowls“

## Breakfast Power

128 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17596.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17596-4



9 783625 175964





- Umfangreiche Einleitung mit Infos rund um Grilltechniken und -geräte, Zubehör, Garzeiten, Kerntemperaturen sowie exklusive Profitipps von BBQ Pit



**FÜR 4 PORTIONEN**

1 Tomahawk-Steak (2,2 kg)  
4 große gelbe Kartoffeln  
Käseflaumalmosauce  
gekühlte Butter oder Kalauer Butter  
nach Belieben: Bierke Sauce (S. 104)  
Wärmeröl zum Bebräuen  
Salz  
in Power von Pfeffer

**AUSSERDEM**  
Grillzettelnummer

## TOMAHAWK-STEAK MIT KARTOFFELN

- Für das Steak den Backofen auf 100 °C vorheizen. Das Steak im Ofen auf einer Kerntemperatur von 62 °C bringen, das dauert 2-3 h. Währenddessen den Grill für direktes Grillen bei hoher Temperatur (300 °C) vorbereiten.
- Die Kartoffeln in Alufolie wickeln und in der Glut bei geschlossenem Deckel 20 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Das Steak aus dem Ofen nehmen und direkt bei geschlossenem Deckel scharf angrillen: auf einer Seite zunächst 90 Sekunden, um 45 °C drehen, nochmals 90 Sekunden grillen und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Die Rippenschwänze 90 Sekunden direkt mitgrillen.
- Das Steak aufschneiden mit den gebräuten Folienkartoffeln, der Butter und dem Tomaten servieren. Die Tomaten nach Belieben mit Öl bebräuen und würzen.



**INFOS ZUM GRILL**

- direktes Grillen bei 300 °C
- geschlossener Grill



**PRO PORTION**  
ca. 80% kcal/330g kg  
75 g E, 41 g F,  
20 g KH

**Aufwand:** leicht  
**Arbeitszeit:** 1 Min.  
**Backzeit:** 2-3 h, bei  
**Grillzeit:** ca. 10 Min.



## GEFÜLLTE PUTENBRUST MIT GUACAMOLE

- Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in einem großen Behälter mit den Füllzutaten vermengen. Die Mischung gut durchkneten und in eine Kugel formen. Die Kugel in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken. Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.
- Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.
- Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.



## FORELLENFILETS EN PAPILOTE MIT GEFÜLLTER SÜSSKARTOFFEL

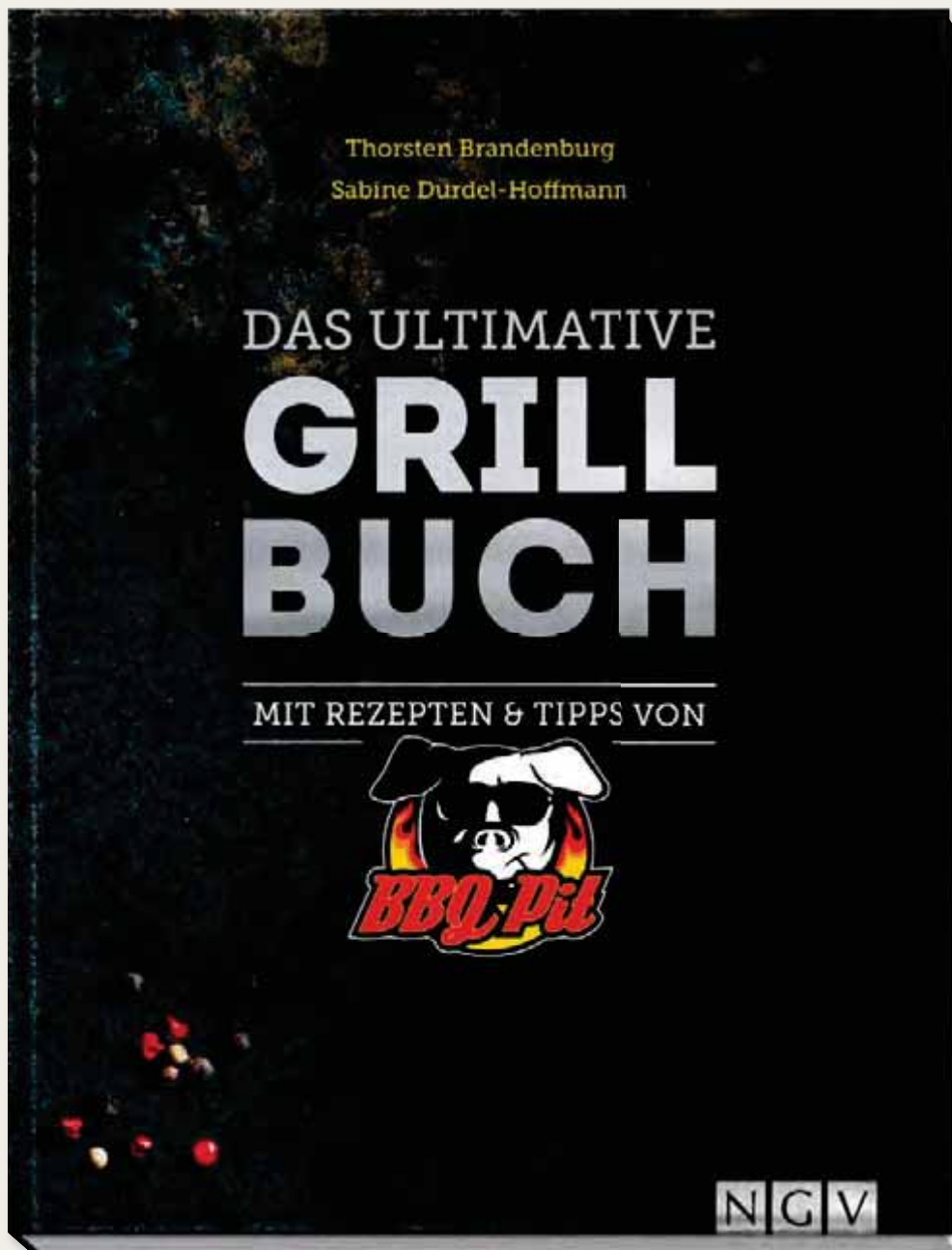
- Die Forelle waschen, trocken tupfen und in einem großen Behälter mit den Füllzutaten vermengen. Die Mischung gut durchkneten und in eine Kugel formen. Die Kugel in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken. Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.
- Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.
- Die Brust in einem 10 cm breiten Band schneiden und die Füllung in das Innere drücken.

# Werden Sie mit BBQPit zum Grillkönig

Lieferbar!  
9,99€

100 Rezepte für Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte,  
Pizza, Brote und Desserts

- ▶ Mit 20 exklusiven Rezepten von BBQPit – dem „besten deutschen Grill- und BBQ-Blogger“ (käuferportal.de), deutscher Grillmeister der Amateure und Vize-Europameister 2016 im Team
- ▶ Mit Trendthemen wie Garen auf Zedernholz oder Salzbrett



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Das ultimative Grillbuch

gebunden, mit Folienprägung  
und zahlreichen farbigen  
Abbildungen

208 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm

Art.-Nr. 0/20/17830.00/FSM

ISBN 978-3-625-17830-9

€ 9,99

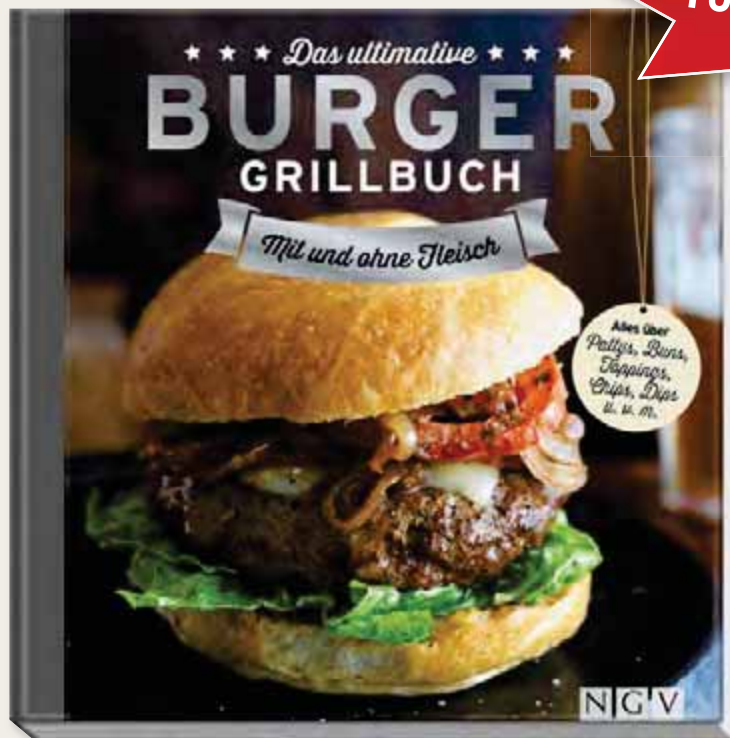


# Essen für richtige Kerle

Grillen, Burger braten & mehr

Lieferbar!  
9,99€

Topseller!



- ▶ 64 kreative Burger-Ideen von klassisch bis Veggie, von Double-Cheese bis süß, mit zahlreichen Rezepten für passende Kartoffelbeilagen, Dips und Salate

## Das ultimative Burger-Grillbuch

gebunden, mit Silberfolienprägung  
und zahlreichen farbigen Abbildungen

160 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/13969.00/FSM

ISBN 978-3-625-13969-0

€ 9,99



- ▶ Für jeden Typ das richtige Rezept:  
für Draufgänger, Familienväter,  
Verführer und echte Grillmeister

Lieferbar!  
7,99€

## Das ultimative Männer-Kochbuch

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 21 x 24 cm

Art.-Nr. 0/20/17616.00/FSM

ISBN 978-3-625-17616-9

€ 7,99



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

# Gesunde Trends und Szeneküche

Lieferbar!  
je Band  
**9,99€**

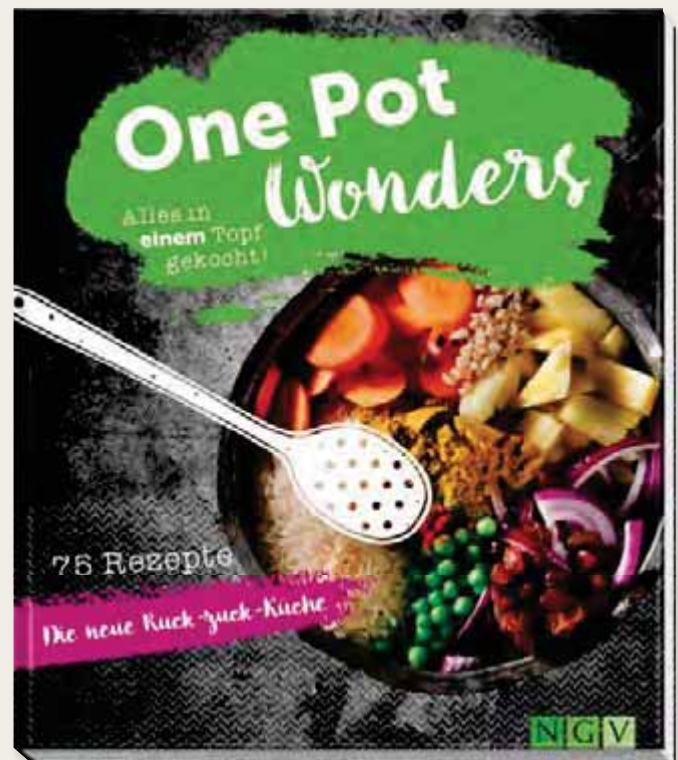


## Das Spiralschneider-Kochbuch

Art.-Nr. 0/20/17595.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17595-7



9 783625 175957

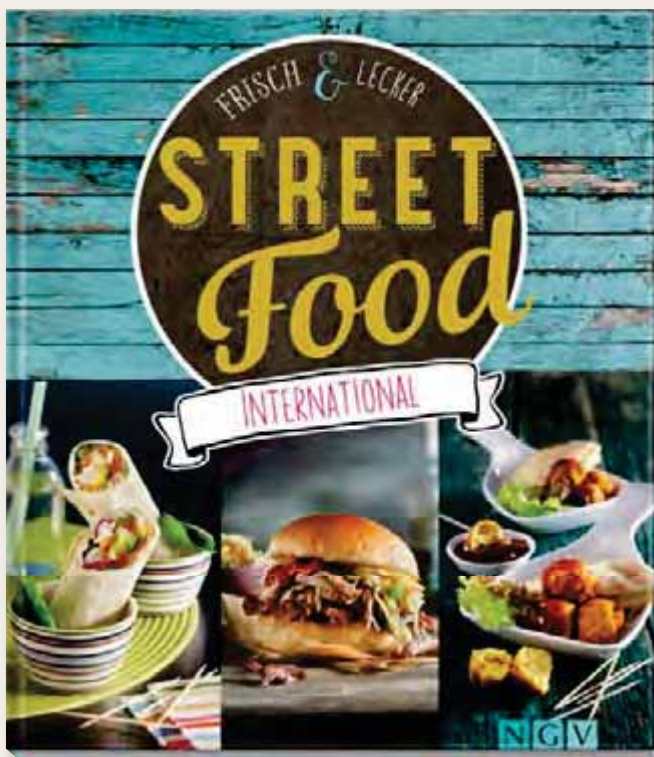


## One Pot Wonders

Art.-Nr. 0/20/17599.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17599-5



9 783625 175995



## Street Food international

Folienprägung  
Art.-Nr. 0/20/17665.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17665-7



9 783625 176657

gebunden – 128 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 9,99

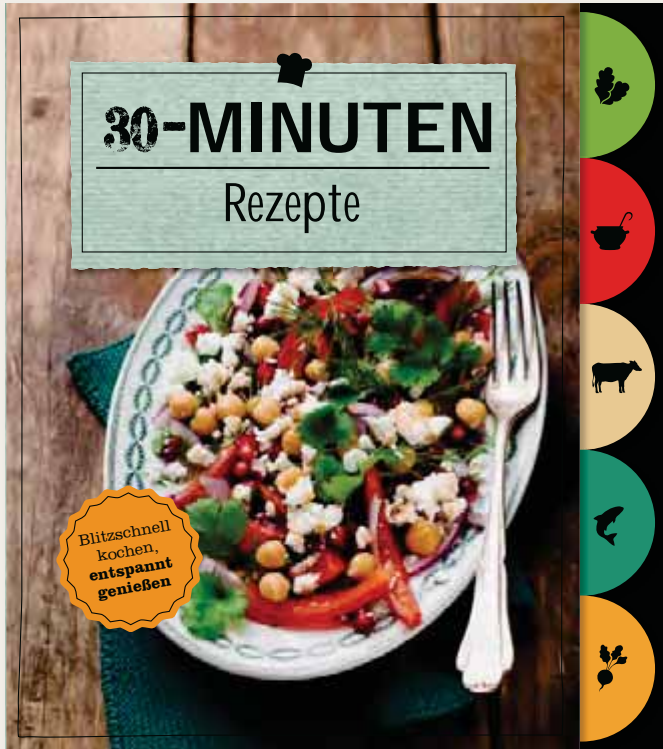
Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldbirtschaft

# Mit Griffregister

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



**30-Minuten-Rezepte**

Art.-Nr. 0/20/17603.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17840-8



9 783625 178408



**Die neue Kochschule**

Art.-Nr. 0/20/17606.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17842-2



9 783625 178422



**Köstlich grillen**

Art.-Nr. 0/20/17607.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17841-5



9 783625 178415



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – Griffregister – 112 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99

# Koch- und Backvergnügen auf einen Blick!

Besonders praktisch: mit Griffregister zur optimalen Übersicht

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**

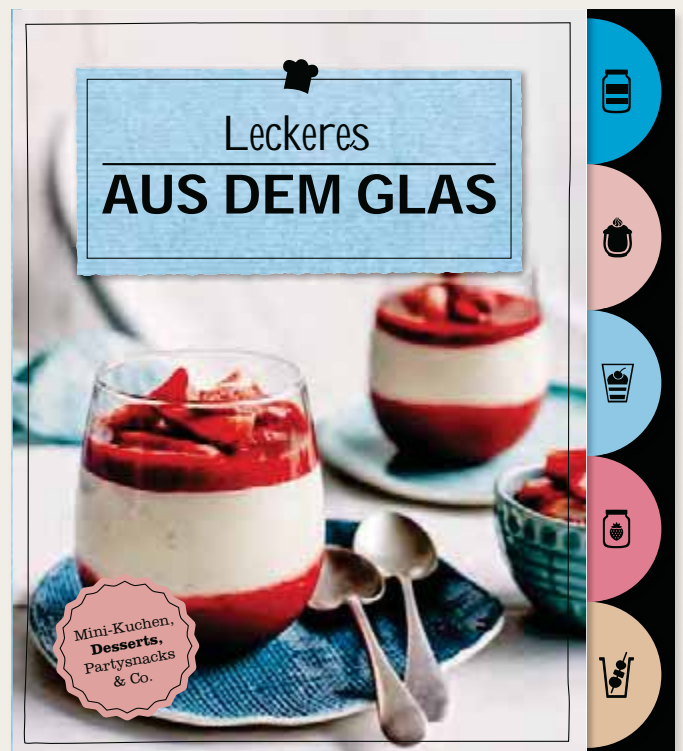
## Das Kochbuch für Studenten

Art.-Nr. 0/20/17608.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17844-6



## Verführerische Backideen

Art.-Nr. 0/20/17605.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17843-9



## Leckerer aus dem Glas

Art.-Nr. 0/20/17604.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17845-3



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

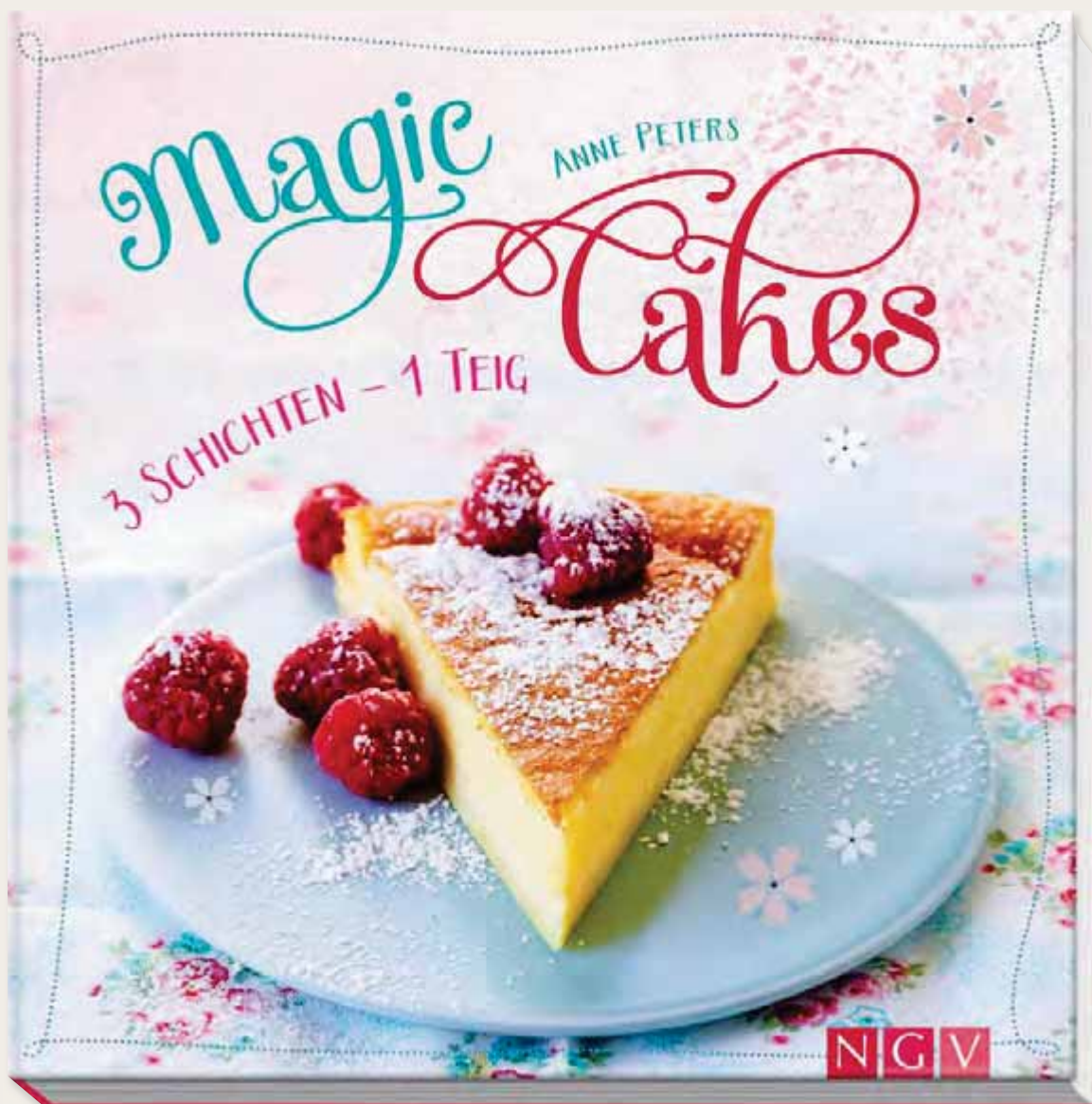
gebunden – Griffregister – 112 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99

# Einfache Zauberei im Backofen

40 einfache Rezepte für Zauberkuchen, die sich beim Backen von selbst in drei Schichten aus Boden, Pudding und Biskuit teilen

Lieferbar!  
7,99€

- ▶ Leckere Kuchen, Küchlein und Torten mit Obst, Schokolade, Nüssen und feinen Gewürzen
- ▶ Jedes Rezept mit Farbfoto und Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ▶ Ausführliche Einleitung mit Tipps zum sicheren Gelingen der Kuchen



## Magie Cakes

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/17814.00/FSM

ISBN 978-3-625-17814-9

€ 7,99



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

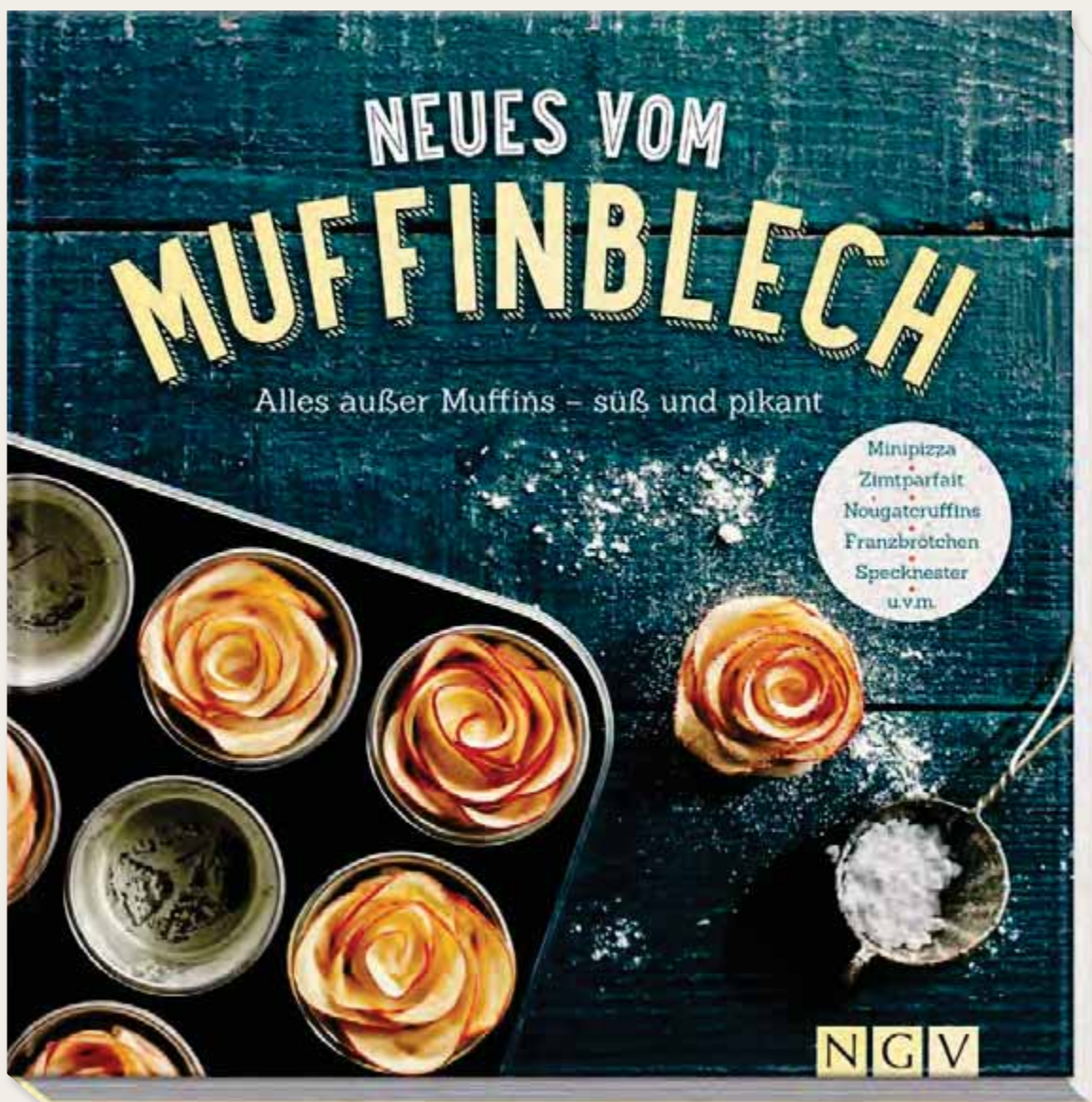


# 12 Freunde sollt ihr sein!

Ein Muffinblech gibt's in jeder Küche, wir verleihen ihm neuen Glanz

Lieferbar!  
7,99€

- ▶ Alles außer Muffins: 40 Trend-Rezepte von süß bis pikant
- ▶ Muffins, zieht euch warm an! Beste Rezepte für die Party, zum Snacken, als Dessert oder Beilage
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Farbfoto



## Neues vom Muffinblech

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/17819.00/FSM

ISBN 978-3-625-17819-4

€ 7,99



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Kalorienzählen war gestern

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**



► 30 herrlich üppige Torten – geschmacklich und optisch ein Hit

## Fette Torten

Art.-Nr. 0/20/17623.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17623-7



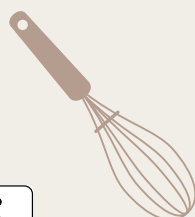
## Kühlschranks torten

Art.-Nr. 0/20/17523.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17523-0



## Überraschungskuchen

Art.-Nr. 0/20/17400.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17400-4



Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

gebunden, wattiert – 96 Seiten – Format: 22 x 22 cm – je Band: € 7,99

# Das schmeckt den Kleinsten

Ratgeber und Kochbuch für die Babyernährung  
vom 5. bis zum 12. Monat

Lieferbar!  
7,99€

- ▶ Mit dem 4-Stufen-Plan zur richtigen Ernährung und wertvollen Informationen zum Einstieg in die Beikost
- ▶ 20 abwechslungsreiche Babybreie und noch mehr Rezepte für Babys Fingerfood sowie erste Familienrezepte



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Babybrei einfach selbst gemacht

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen  
96 Seiten  
Format: 22 x 22 cm  
Art.-Nr. 0/20/17297.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17297-0

€ 7,99



# Girls just wanna have fun!

Die besten Rezepte für einen lustigen Abend  
in männerloser Runde

- Leckere Knabbereien, verlockende Vorschläge für den kleinen und größeren Hunger, Unwiderstehliches für Naschkatzen und köstliche Getränke
- Mit vielen Tipps zur Zubereitung und zahlreichen Rezeptvariationen



Lieferbar!  
7,99€



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Der perfekte Mädelsabend

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen

96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/13807.00/FSM

ISBN 978-3-625-13807-5

€ 7,99



# So macht Feiern noch mehr Spaß!

Lieferbar!  
7,99€

Der Nachfolger des Erfolgstitels „Der perfekte Mädelsabend“

- ▶ Rund 60 superleckere Rezepte für einen gelungenen Abend mit den besten Freundinnen
- ▶ Mit Ideen für kleine Knabberereien und Dips, süßes Gebäck und Naschereien sowie Partygetränke bis hin zu Rezepten für den größeren Hunger, z.B. Burger, Tartes und Pastagerichte
- ▶ Alle Gerichte sind leicht und ohne großen Aufwand nachzumachen – sogar in der kleinsten Küche
- ▶ Alle Rezepte mit Farbfoto und Nährwertangaben



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

## Der perfekte Mädelsabend

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen  
96 Seiten

Format: 22 x 22 cm  
Art.-Nr. 0/20/17499.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17499-8

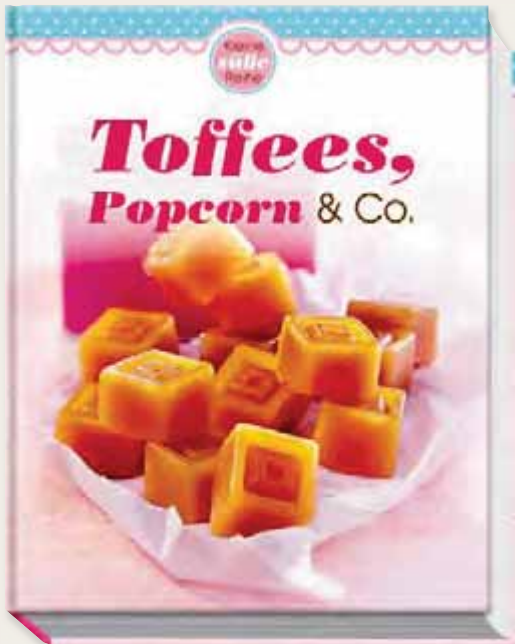
€ 7,99



# Süße Highlights für alle Naschkatzen

Kleine Kochbücher mit großem Charme

**Lieferbar!**  
je Band  
**3,99€**



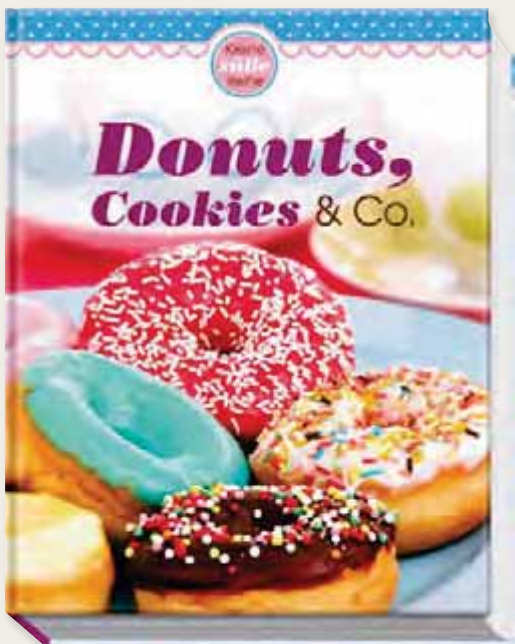
**Toffees, Popcorn & Co.**

Art.-Nr. 0/20/17082.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00738-8



**Obst- und Blechkuchen**

Art.-Nr. 0/20/12337.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00739-5



**Donuts, Cookies & Co.**

Art.-Nr. 0/20/17081.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00740-1



**Süßes für Naschkatzen**

Art.-Nr. 0/20/13095.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00741-8



Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 240 Seiten – Format: 12 x 15 cm – je Band: € 3,99

# Trend-Gebäck mit Wow-Effekt

Abwechslungsreiche Rezepte für alle Gelegenheiten

**NEU!**  
3,99€

- ▶ Witzige Cakepops für alle Gelegenheiten, zarte Macarons für ein besonders edles Naschvergnügen, appetitlich gefüllte Whoopies sowie klassische und innovative Keksrezepte



- ▶ Jedes Rezept mit ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung und brillantem Farbfoto



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

### Cakepops, Macarons & Co.

gebunden,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen  
240 Seiten  
Format: 12 x 15 cm  
Art.-Nr. 0/20/13736.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00839-2  
**€ 3,99**



# So genießt man in Bella Italia

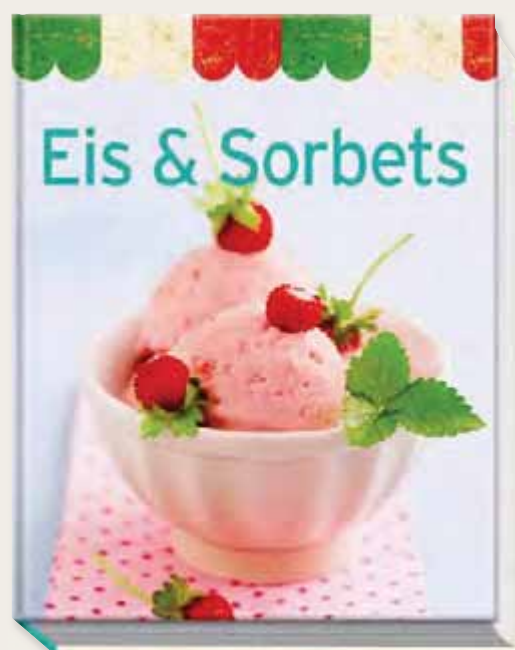
Köstliche mediterrane Rezepte, die in keiner Küche fehlen dürfen

**Lieferbar!**  
je Band  
**3,99€**



**Viva Italia**

Art.-Nr. 0/20/12336.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00742-5



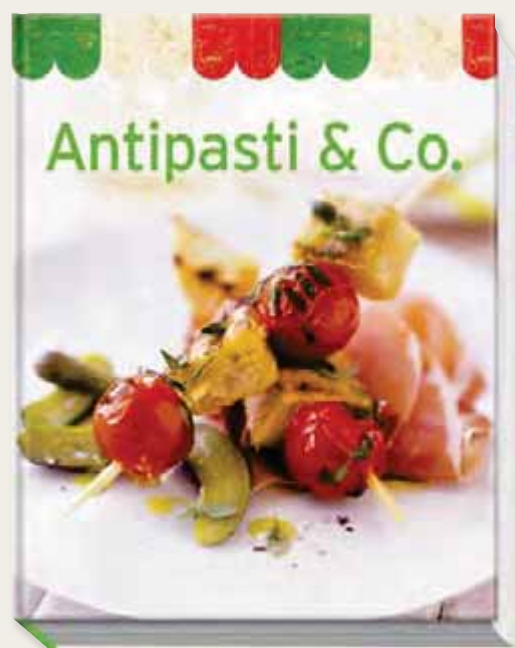
**Eis & Sorbets**

Art.-Nr. 0/20/13530.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00743-2



**Mediterrane Küche**

Art.-Nr. 0/20/17165.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00744-9



**Antipasti & Co.**

Art.-Nr. 0/20/17166.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00745-6



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 240 Seiten – Format: 12 x 15 cm – je Band: € 3,99



# Unsere Minikochbücher

Die besten Themen im handlichen Format

**Lieferbar!**  
je Band  
**3,99€**



Art.-Nr. 0/20/13897.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13897-6



9 783625 138976



Art.-Nr. 0/20/13796.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13796-2



9 783625 137962



Art.-Nr. 0/20/13898.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13898-3



9 783625 138983



Art.-Nr. 0/20/17390.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17390-8



9 783625 173908



Art.-Nr. 0/20/13900.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13900-3



9 783625 139003



Art.-Nr. 0/20/17156.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17156-0



9 783625 171560



Art.-Nr. 0/20/17153.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17153-9



9 783625 171539



Art.-Nr. 0/20/17174.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17174-4



9 783625 171744



Art.-Nr. 0/20/13941.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13941-6



9 783625 139416



Art.-Nr. 0/20/13904.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13904-1



9 783625 139041



Art.-Nr. 0/20/17389.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17389-2



9 783625 173892



Art.-Nr. 0/20/17532.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17532-2



9 783625 175322



Art.-Nr. 0/20/17172.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17172-0



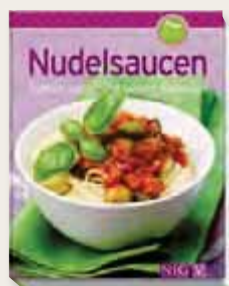
9 783625 171720



Art.-Nr. 0/20/13902.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13902-7



9 783625 139027



Art.-Nr. 0/20/13901.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13901-0



9 783625 139010

**Alle bereits erschienen!**

gebunden – 240 Seiten – Format: 12 x 15 cm – je Band: € 3,99

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft



Art.-Nr. 0/20/13899.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13899-0



Art.-Nr. 0/20/17293.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17293-2



Art.-Nr. 0/20/13794.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13794-8



Art.-Nr. 0/20/17294.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17294-9



Art.-Nr. 0/20/17154.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17154-6



Art.-Nr. 0/20/17387.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17387-8



Art.-Nr. 0/20/13793.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13793-1



Art.-Nr. 0/20/17157.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17157-7



Art.-Nr. 0/20/13940.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13940-9



Art.-Nr. 0/20/17536.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17536-0



Art.-Nr. 0/20/17537.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17537-7



Art.-Nr. 0/20/17295.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17295-6



Art.-Nr. 0/20/13894.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13894-5



Art.-Nr. 0/20/17303.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17303-8



Art.-Nr. 0/20/17173.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17173-7



Art.-Nr. 0/20/13939.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13939-3



Art.-Nr. 0/20/17534.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17534-6



Art.-Nr. 0/20/13795.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13795-5



Art.-Nr. 0/20/17388.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17388-5



**Alle bereits erschienen!**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

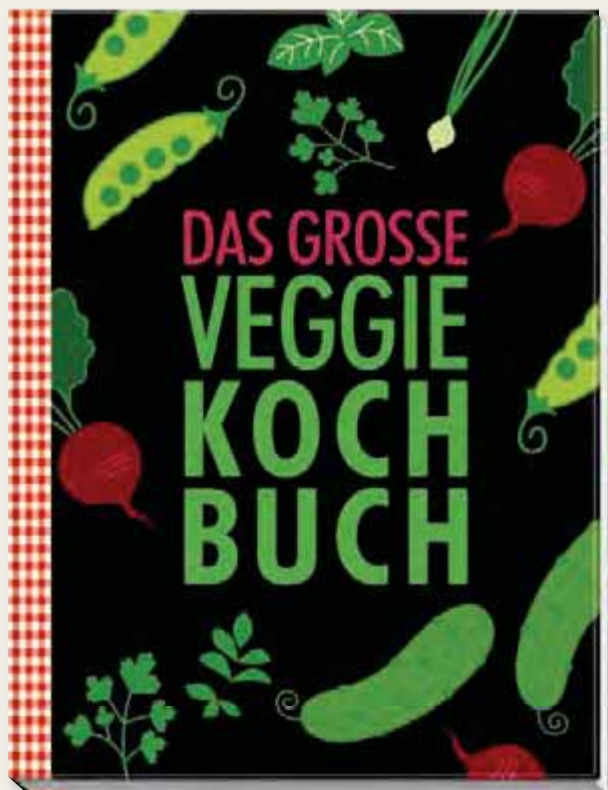
Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 240 Seiten – Format: 12 x 15 cm – je Band: € 3,99

# Kochbücher für jeden Tag

Gelingsichere Rezepte, die Spaß machen

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



## Das große Veggie-Kochbuch

gebunden, mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen, Folienprägung  
128 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm

Art.-Nr. 0/20/17553.73/FSM

ISBN 978-3-625-17846-0

**€ 7,99**



## Rezepte für Zwei

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
112 Seiten

Format: 21 x 26 cm

Art.-Nr. 0/20/17563.73/FSM

ISBN 978-3-625-17851-4

**€ 7,99**



## Leichte Küche

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
128 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm

Art.-Nr. 0/20/17556.73/FSM

ISBN 978-3-625-17848-4

**€ 7,99**



Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft.

# Süße Klassiker und Highlights

Große Rezeptausswahl – von traditionell bis raffiniert

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**



## Marmeladen, Eingezeichnetes & Co.

Art.-Nr. 0/20/17555.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17847-7

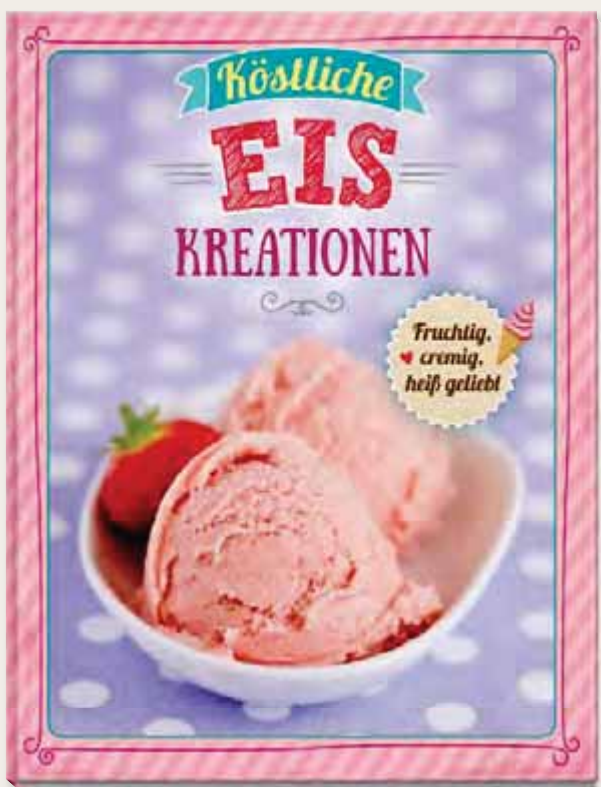


## OBSTKUCHEN

FRUCHTIG, SÜSS & UNWIDERSTEHLICH

## Obstkuchen

Art.-Nr. 0/20/17557.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17849-1



## Köstliche EIS KREATIONEN

Fruchtig,  
cremig,  
heiß geliebt

## Köstliche Eiskreationen

Art.-Nr. 0/20/17554.73/FSM  
ISBN 978-3-625-17850-7



Alle Titel  
dieser Seite  
sind FSC-  
zertifiziert

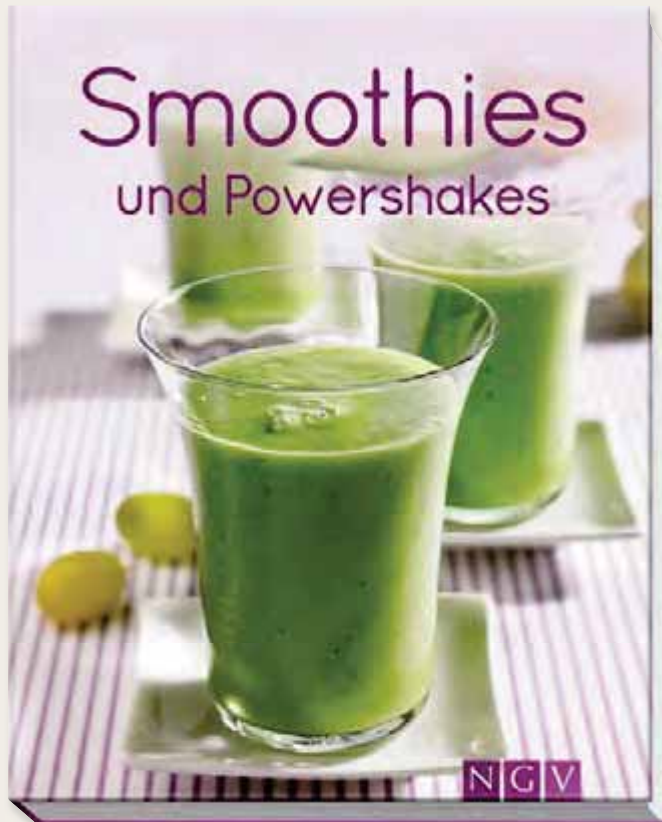


gebunden – 128 Seiten – Format: 19 x 24,5 cm – je Band: € 7,99

# Leckerer für Genießer

Rezepte satt, die glücklich machen

Wieder da!  
Veränderte  
Ausstattung



- Farbenfrohe Vitaminbomben: über 100 abwechslungsreiche Smoothie- und Powershake-Rezepte
- Von klassischen Smoothies über Power-Smoothies, Smoothies deluxe, grüne Smoothies bis hin zu Saftshakes und Mix-Ideen mit Milch

Erscheint im  
Juni 2017

## Smoothies und Powershakes

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
240 Seiten  
Format: 16 x 20 cm  
Art.-Nr. 0/20/17988.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17988-7

€ 6,99



Lieferbar!  
6,99€

- Über 100 Rezepte für Sahneis, Parfaits, Sorbets, Frozen Yogurt, Granitas und Eisdiele-Klassiker

Lieferbar!  
4,99€

## Süße Eiskreationen

Flexcover, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
240 Seiten  
Format: 16 x 20 cm  
Art.-Nr. 0/20/17078.73/FSM  
ISBN 978-3-625-00737-1

€ 4,99



Alle Titel  
dieser Seite  
sind FSC-  
zertifiziert

# Geeignete Spirituosen zum Ansetzen



Vielfache Spirituosen eignen sich zum Ansetzen. Sie eignen sich für ein Weidengleich, wenn die typischen Aromen, herabgegangenen Magen und Darmen passen wie der Wein- und die Zitrusfrüchte. Selbst bei mehr oder weniger komplexen Zusammensetzungen vertragen sie zu beiden Herangehensweisen werden wenn, dass die Zersetzung die stärkste Wirkung über kein beschleunigtes Schmelzen und Lösen, manche werden. Man sich verschaffen, wenn Beschleunigung mit einem in diesem Bereich in sehr hohen Claren zu beschleunigen, das sich verbessern, dass es sich um Alkohol handelt.

Es gibt viele in Kombination und das auf keinen Fall ein dem stärksten oder dem besten von mehreren getrunken werden. Das sollte die Mischungsmenge auf höchst 2-4 (1) bzw. höchstens für drei bis vier der meisten Schichten und 1 Liter Mischung bei folgenden Spirituosen.

### Weingeist

Hier handelt es sich um ein Getränk von 40 Vol.-% Weingeist ist in der Apotheken erhältlich und wird durch in 174 Liter Wein abgemessen. Ein Liter mit Weingeist wenn



wie dies Alkohol auf Flaschen mit einem Liter Wasser verdünnt werden. Für einen Liter Weingeist sind 100 g Zucker zu geben. Das beste Mischungsverhältnis ist 1:1. Also 174 Weingeist sind 174 Liter Wasser. Weingeist eignet sich besonders für den Anbau von Karotten, Nüssen, Feigen und Paprika. Er hat und hat die wichtigsten Inhaltsstoffe der Karotten im besten von

### Kornbrand mit 38-42 Vol.-% Alkohol

Kornbrand eignet sich für den Anbau von Karotten, Feigen, Nüssen, Karotten und Feigen, wenn man Karotten zu sich nehmen zu haben verschmeißt, die Möglichkeit, mit anderen Inhaltsstoffen des Getränks zu kombinieren.

### Weiß- und Rotwein

Die verschiedenen Weine eignen sich zu trinken mit und 5-12 Vol.-% Alkohol enthalten.

### Weidenbrand

Weidenbrand wird durch die Destillation von Weizen gewonnen. Nach der Destillation wird der Brand für mindestens sechs Monate in einem Eisenbehälter gelagert. Dabei nimmt das Getränk eine gelbliche Farbe und das Aroma der Weiden an. Der Alkoholgehalt eines 10% Vol. Weingeist. Weidenbrand eignet sich besonders für den Anbau von Zitrusfrüchten. Es wird besser sich zu vergewissern, dass die Menge des Zuckers richtig ist.



### Belbbergel

Belbbergel ist ein Getränk, das aus dem Saft von Belbbergen hergestellt wird. Es hat einen süßlichen Geschmack und wird oft als Sekt oder Wein getrunken. Die Belbbergen sind eine Art Beere, die in den Bergen wächst. Das Getränk ist sehr gesund und kann bei Verdauungsproblemen helfen.

### Tipp

Belbbergel sollte immer frisch zubereitet werden. Er eignet sich besonders für den Sommer und kann mit Zitrusfrüchten aromatisiert werden.

### Zwetschenlikör

Zwetschenlikör ist ein alkoholisches Getränk, das aus Zwetschen hergestellt wird. Es hat einen süßlichen Geschmack und wird oft als Likör getrunken. Die Zwetschen sind eine Art Steinobst, das in den Bergen wächst. Das Getränk ist sehr gesund und kann bei Verdauungsproblemen helfen.

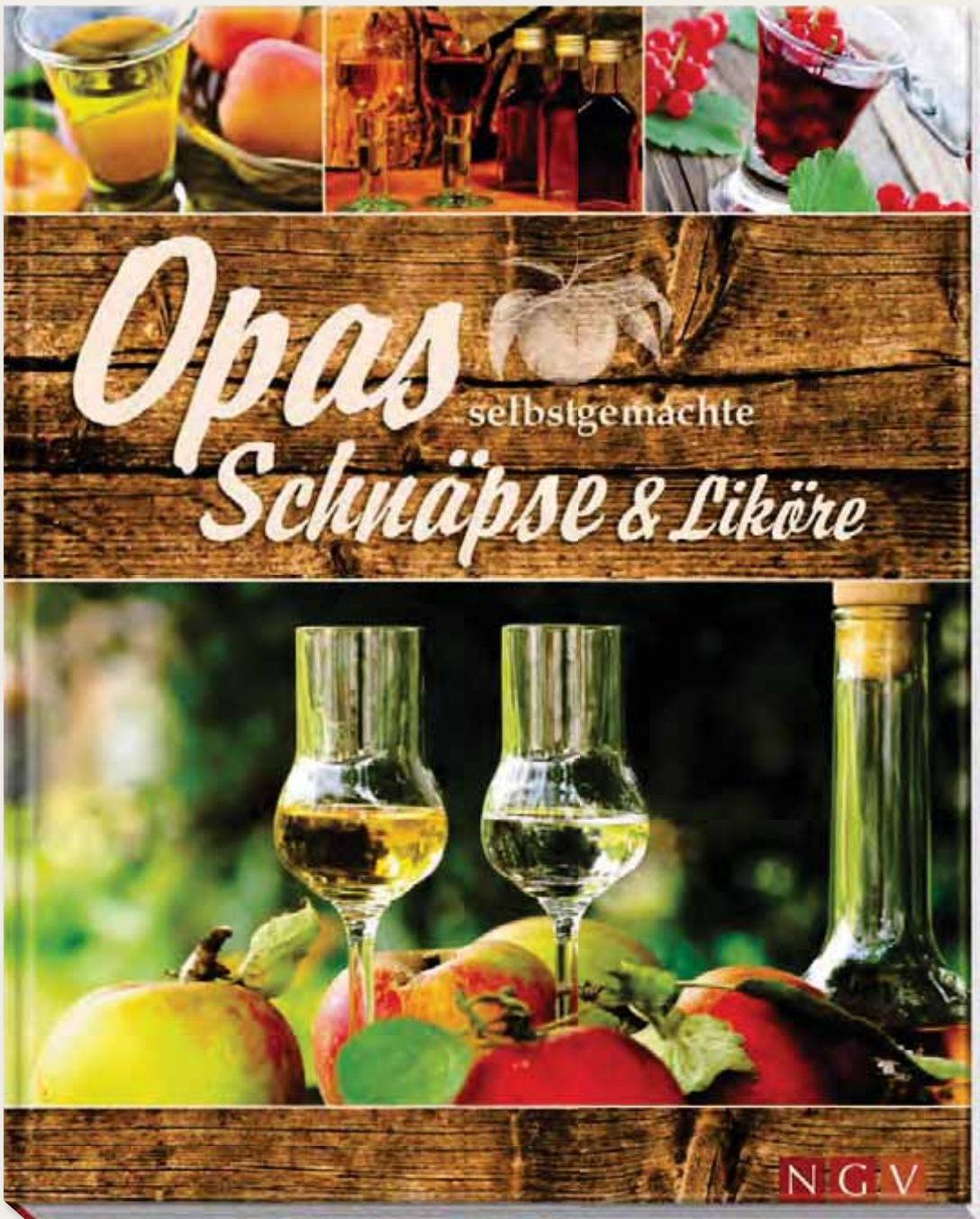


# Hochprozentige Köstlichkeiten selbst gemacht

90 leckere Schnäpse & köstliche Liköre zum Selbstansetzen

- ▶ Mit wichtigen Hinweisen zur Auswahl der Zutaten und zur Einlagerung
- ▶ Mit hilfreichen Tipps zum gesundheitlichen Nutzen
- ▶ Bewährte, leicht umsetzbare Rezepte

**NEU!**  
**9,99€**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Oktober 2017**

## Opas selbstgemachte Schnäpse

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
128 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17961.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17961-0

**€ 9,99**





# NEGRONI

Ein echter Aperitif-Klassiker mit italienische Wurzeln und einem Quäntchen amerikanischen Blut ist der Negroni – und er gehört zu den witzigen Cocktails, deren Geschichte sich relativ lückenlos zurückverfolgen lässt. Glaubt man Gas Bregin, dem Autor des Werkes *The Negroni: Drinking in La Dolce Vita, with Recipes in Love*, hat alles mit dem Milano-Torino angefangen, einem Cocktail, der erstmals 1860 im Caffè Campari in Mailand angerührt wurde und zu Beginn des 20. Jahrhunderts zum Standardrepertoire jeder italienischen Bar gehörte. Dieser „Urvater“ des Negroni besteht zu gleichen Teilen aus Campari – aus Milano – und Martini – aus Torino. Nach dem Ersten Weltkrieg eroberte dann ein Drink die Herzen der Cocktail-Trinker, der die Verlockungen der Neuen Welt im Namen trug: der Americano. Und der wurde gemixt wie der beschriebene italienische Klassiker und mit etwas Soda aufgespritzt.

Und genau so einem Americano bestellte Graf Camillo Negroni in seiner angestammten Bar in Florenz, als er 1919 ermattet von einer Amerika-Reise zurückkehrte. Allerdings wünschte er sich eine etwas härtere Ausführung. Also ersetzte der Barkeeper Soda durch Gin und mischte alles zu gleichen Teilen – et voilà, der Negroni war geboren.

### Zutaten

- 2 cl Gin
- 2 cl Vermouth
- 2 cl Campari
- Mineralwasser
- 1 Orangenscheibe

### Zubereitung

Gin, Vermouth und Campari in ein Longdrinkglas auf Eis geben. Mit Mineralwasser auffüllen, alles verrühren und mit einer Orangenscheibe verzieren.



# COCCIO

Das ist die Geschichte eines Mannes, der in einem kleinen Dorf in der Toskana lebte. Er war ein großer Liebhaber von Wein und Essen. Er wollte einen besonderen Drink kreieren, der seinen Gästen einen besonderen Moment brachte. Er entschied sich für einen Drink, der aus drei Hauptbestandteilen bestand: Gin, Vermouth und Campari. Er nannte diesen Drink Coccio, was in der Toskana für 'Kochtopf' bedeutet. Die Geschichte dieses Cocktails ist eng mit der Geschichte der Toskana verbunden. Er wurde in den 1920er Jahren erfunden und ist seitdem ein beliebter Drink in der Region. Er ist ein perfekter Aperitif, der den Gästen einen besonderen Moment bringt. Er ist ein Drink, der die Geschichte der Toskana widerspiegelt. Er ist ein Drink, der die Liebe zum Essen und Wein der Toskaner zeigt. Er ist ein Drink, der die Geschichte eines Mannes erzählt, der einen besonderen Drink kreieren wollte. Er ist ein Drink, der die Geschichte der Toskana widerspiegelt. Er ist ein Drink, der die Liebe zum Essen und Wein der Toskaner zeigt. Er ist ein Drink, der die Geschichte eines Mannes erzählt, der einen besonderen Drink kreieren wollte.



# WITTEB & SCHNAP

Das ist die Geschichte eines Mannes, der in einem kleinen Dorf in der Toskana lebte. Er war ein großer Liebhaber von Wein und Essen. Er wollte einen besonderen Drink kreieren, der seinen Gästen einen besonderen Moment brachte. Er entschied sich für einen Drink, der aus drei Hauptbestandteilen bestand: Gin, Vermouth und Campari. Er nannte diesen Drink Witteb & Schnap, was in der Toskana für 'Weißer und Schnap' bedeutet. Die Geschichte dieses Cocktails ist eng mit der Geschichte der Toskana verbunden. Er wurde in den 1920er Jahren erfunden und ist seitdem ein beliebter Drink in der Region. Er ist ein perfekter Aperitif, der den Gästen einen besonderen Moment bringt. Er ist ein Drink, der die Geschichte der Toskana widerspiegelt. Er ist ein Drink, der die Liebe zum Essen und Wein der Toskaner zeigt. Er ist ein Drink, der die Geschichte eines Mannes erzählt, der einen besonderen Drink kreieren wollte.



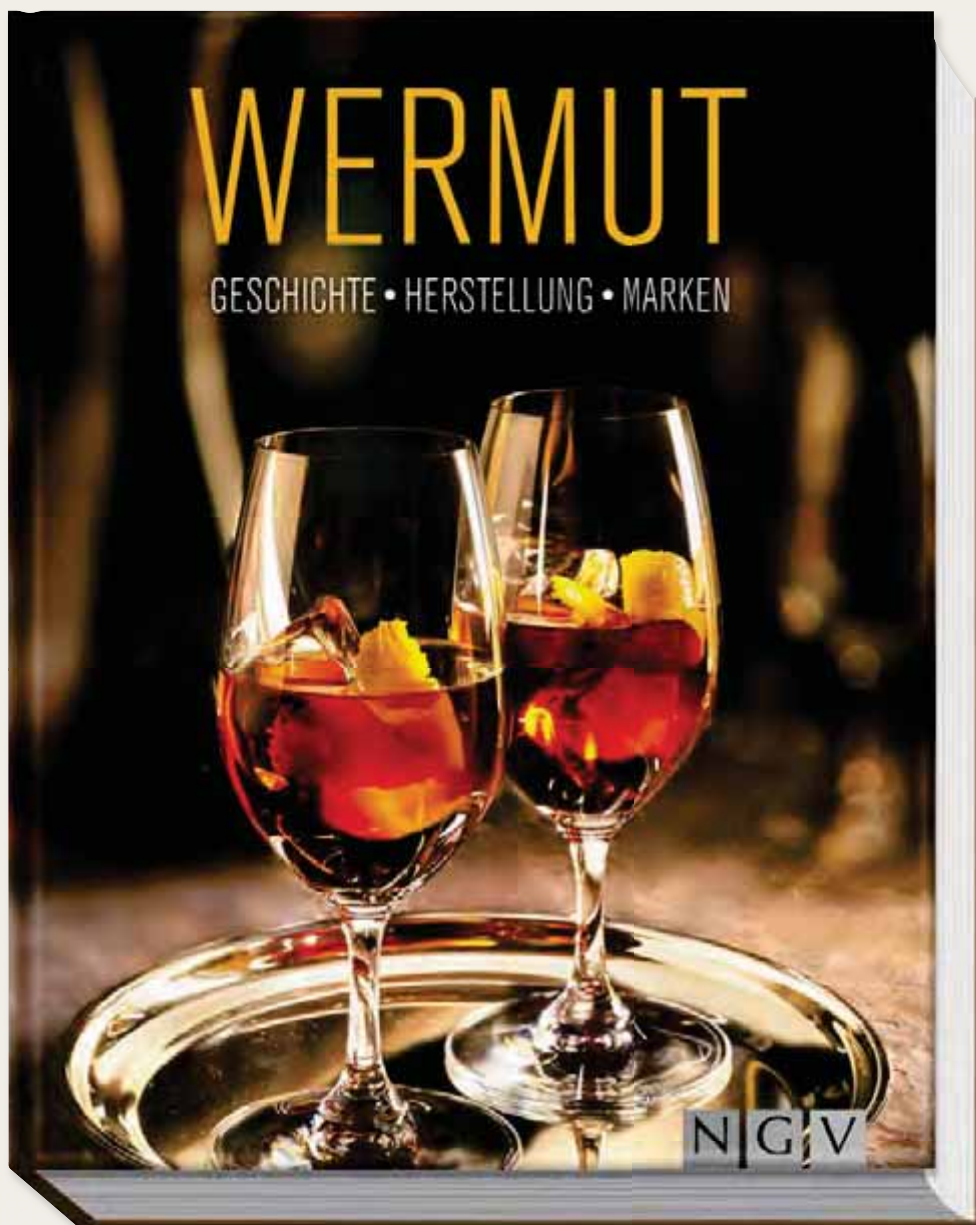


# Tradition trifft Trend

Alles über das neue Trendgetränk Wermut:  
Geschichte, Herstellung, Rezepte

**NEU!**  
**4,99€**

- ▶ Die faszinierende Geschichte des bittersüßen Bar-Stars
- ▶ 50 traditionsreiche und spannende neue Wermut-Marken im Porträt
- ▶ Die besten Rezepte für klassische und trendige Wermut-Mixdrinks
- ▶ Mit über 120 inspirierenden Fotos: Aperitif- und Sundowner-Kultur pur



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
September 2017**

## Wermut

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
208 Seiten  
Format: 12 x 15 cm  
Art.-Nr.0/20/17975.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17975-7

**€ 4,99**



9 783625 179757





## FISCHGRÄTZOPF



1. Kämmen Sie die Haare gut durch.



2. Teilen Sie die komplette Haar in zwei Hälften und kreuzen diese am Hinterkopf über im Rücken. Je weiter oben die Haare gekreuzt werden, desto höher beginnt der Fischgrätzflocht.

**Schwierigkeit**  
**Werkzeug**  
 Haarbürste, kleine Haargummis, Haarspray  
**Empfehlung für die Dauerhaare**  
 (mindestens 100 cm Länge)

3. Nehmen Sie von der rechten Seite eine kleine Strähne vom äußeren Rand und legen Sie sie in die linke Hälfte.



### Großer FLECHTDUTT




**Werkzeug**  
 Haargummis, Haarspray



### Blondspitze




**Werkzeug**  
 Haargummis, Haarspray

# Kein alter Zopf: Flechten ist Trend!

**NEU!**  
**7,99€**

16 Flechtmodelle von schnell gemacht bis extravagant

- ▶ Mit zahlreichen Step-Bildern und leicht verständlichen Texten, die die eigene Frisur garantiert gelingen lassen
- ▶ Extra-Kapitel zu Grundtechniken des Flechtens, Haartypen, Locken u.v.m.



**Erscheint im September 2017**

## Die schönsten Flechtfrisuren

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/17958.00/FSM

ISBN 978-3-625-17958-0

**€ 7,99**



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft



- ▶ Jede Übung mit einfacher Anleitung und großen Step-Fotos
- ▶ Mit 5 Video-Komplettprogrammen – abrufbar per QR-Code oder Internetlink

### ÜBUNGSTEIL

## Nacken

Gerade auch der Nackenbereich neigt zu Verspannungen, die auch Migräne zur Folge haben können. Eine Selbstmassage wird oft als sehr wohltuend empfunden.

**Materiale:** Triggerball, Wand

30 bis 90 Sekunden pro Seite

**Ausgangsposition**

- ▶ Aufrechter Stand mit dem Rücken zur Wand.
- ▶ Der Ball ist auf der rechten Nackenseite in Höhe des Haaransatzes zwischen Körper und Wand „festgeklemmt“.
- ▶ Das Kinn etwas Richtung Brust neigen, damit der Ball besser hält.

**Ausführung**

- ▶ Den Oberkörper leicht nach rechts drehen und langsam von oben nach unten über den Ball bewegen, sodass die rechte Nackenmuskulatur massiert wird.
- ▶ Damit die Bewegung verändern und den Kopf langsam von rechts nach links drehen.
- ▶ Anschließend die Seiten wechseln.

## Seitlicher Rücken

Mit dieser Übung werden laterale- und Spinalmuskeln aktiviert. Beide sind für einen aufrechten und schwingungsfähigen Gang verantwortlich und verkümmern leider durch häufiges oder langes Sitzen.

**Materiale:** Rolle, Wand

20 bis 30 Sekunden pro Seite

**Ausgangsposition**

- ▶ Aufrechter Stand seitlich zur Wand.
- ▶ Die rechte Körperseite zeigt zur Wand.
- ▶ Der rechte Arm ist nach oben gestreckt.
- ▶ Die Rolle ist in Brusthöhe zwischen Körper und Wand „festgeklemmt“.

**Ausführung**

- ▶ Die Beine beugen und strecken und so mit der Körperseite längs über die Rolle bewegen.
- ▶ Anschließend die Seiten wechseln.

### 3. FASZIENSTRETZEN

Das Faszientraining ist ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation. Es hilft, die Flexibilität der Faszien zu verbessern und die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen. Durch das regelmäßige Training können Verspannungen gelöst und die Muskulatur entspannt werden. Dies führt zu einer verbesserten Körperhaltung und einer Reduzierung von Schmerzen. Die Faszien sind ein Netzwerk aus Bindegewebe, das den Körper zusammenhält und die Kraftübertragung ermöglicht. Durch gezielte Übungen können diese Strukturen gestärkt und flexibler gemacht werden.

**Wichtiges:** Bei jeder Übung sollte auf eine korrekte Ausführung geachtet werden, um Verletzungen zu vermeiden. Ein langsames und kontrolliertes Vorgehen ist entscheidend für den Erfolg der Faszienbehandlung.

### Splicing mit den Fäusten

Das Splicing mit den Fäusten ist eine effektive Übung zur Stärkung der Handgelenke und der Unterarmmuskulatur. Es verbessert die Stabilität der Handgelenke und fördert die Flexibilität der Faszien in der Hand- und Unterarmregion. Durch das regelmäßige Training können Schmerzen bei alltäglichen Aktivitäten reduziert werden.

**Wichtiges:** Die Übung sollte langsam und kontrolliert durchgeführt werden, um die Muskulatur zu aktivieren und die Faszien zu dehnen.

**Ausgangsposition:**

1. Die Hände sind geschlossen.
2. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.
3. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.
4. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.

**Ausführung:**

1. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.
2. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.
3. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.
4. Die Hände sind auf der Unterarmmuskulatur abgelegt.

### Drehkräfte auf den Fußgelenken

Das Drehen auf den Fußgelenken ist eine Übung zur Verbesserung der Flexibilität und der Stabilität der Fußgelenke. Es hilft, die Faszien in der Fuß- und Knöchelregion zu dehnen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Durch das regelmäßige Training können Schmerzen bei alltäglichen Aktivitäten reduziert werden.

**Wichtiges:** Die Übung sollte langsam und kontrolliert durchgeführt werden, um die Muskulatur zu aktivieren und die Faszien zu dehnen.

**Ausgangsposition:**

1. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
2. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
3. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
4. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.

**Ausführung:**

1. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
2. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
3. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.
4. Die Füße sind auf dem Boden abgesetzt.

# Gesund und schlank ohne Fitness-Studio

Fitness-Training mit dem Eigengewicht für Frauen und Männer

- ▶ Über 100 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm
- ▶ Fitness-Check, Extra-Ernährungsteil und viele Praxistipps zu Motivation, Trainingsprinzipien und Trainingsgeräten

**NEU!**  
**7,99€**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im August 2017**

## Power-Fitness zu Hause

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, Video-Links per QR-Code  
192 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm  
Art.-Nr. 0/20/17677.71/FSM  
ISBN 978-3-625-00840-8

**€ 7,99**



# Perfektes Fitness-Training

**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**



## Frauenfitness ohne Hanteln und Gewichte

128 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17618.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17618-3



9 783625 176183

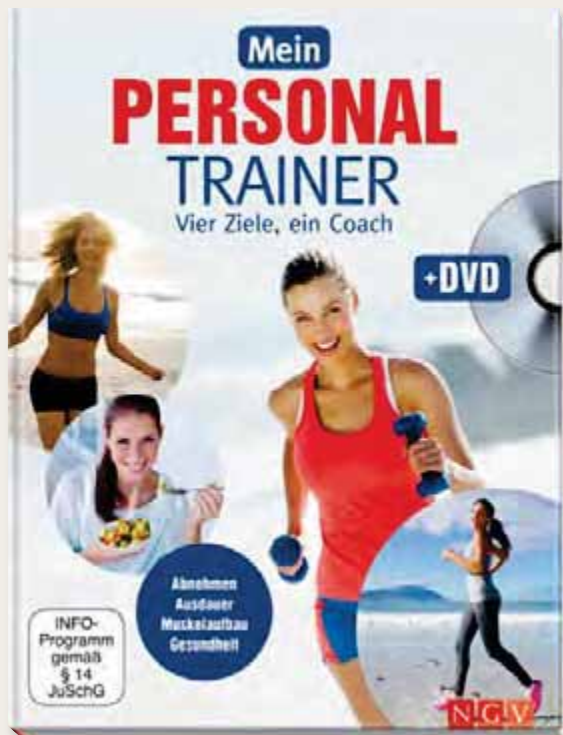


## Männerfitness ohne Hanteln und Gewichte

128 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17619.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17619-0



9 783625 176190



## Mein Personal Trainer

144 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17617.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17617-6



9 783625 176176



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – Format: 19 x 24,5 cm – mit DVD – je Band: € 9,99

► Sechs Titel erscheinen zugunsten unseres Kooperationspartners, der Stiftung Deutsche Sporthilfe



Medien-Partner



**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**



**Power Yoga – Das Trainingsbuch**

Art.-Nr. 0/20/17511.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17511-7

**Faszien-Training**

Art.-Nr. 0/20/17590.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17590-2



**Pilates – Das Trainingsbuch**

Art.-Nr. 0/20/17510.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17510-0

**Starker Rücken  
Das Trainingsbuch**

Art.-Nr. 0/20/17512.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17512-4



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 128 Seiten – Format: 19 x 24,5 cm – mit DVD – je Band: € 9,99



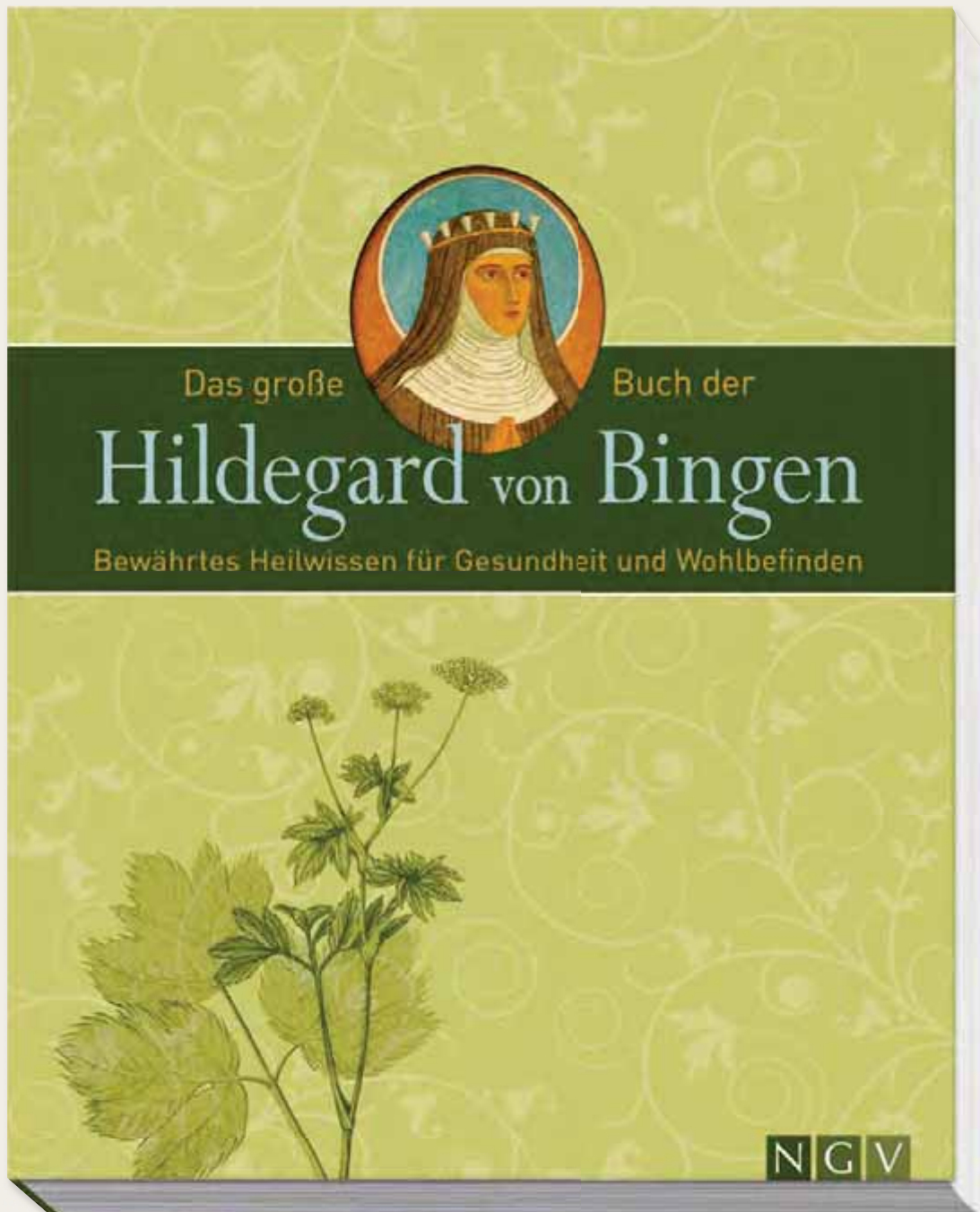


# Hildegards Heilkunde – aktueller denn je

Wohltuend und wirkungsvoll: Hildegards Ernährungslehre  
mit zahlreichen Rezepten

- ▶ Hildegards Heilpraxis für die häufigsten Alltagsbeschwerden von Atemwegsleiden bis zu Zahnerkrankungen
- ▶ Die besten Pflanzenhelfer von A bis Z: Anwendung bei Hildegard und heute

**NEU!**  
**9,99€**



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
September 2017**

## Das große Buch der Hildegard von Bingen

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
336 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17969.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17969-6

**€ 9,99**





# Blitzschnelle Kreisel

### Das brauchst du:

- X Sie die Mittelachse eines geraden gerasterten Dreieck, etwa 20 cm lang, Durchmesser etwa 1 cm (Passt für zwei Kreisel)
- X zwei mittlere gleichmäßig rund gewachsene Äste, etwa 20 cm lang, Durchmesser etwa 8 mm und 4,5 mm (besonders gut eignen sich Hölzer von Birke, Hasel, Linde oder Ahorn)
- X ein Messer, einen Zirkel, ein Lineal, einen zehnfachen Feinrauh, Feilstein, eine Feile und einen Handfeiler oder Akkupolierbohrer mit 6 mm-Scheibe

Weniger Kreisel

Sechseckiger Kreisel mit Ähren



einfach

schwierig

### So geht's:



1 Zuerst wird der 2 cm dicke Ast in der Mitte mit dem 6 mm Bohrer etwa 1 cm tief gerade aufgehöhlt. Das Bohrer sollte unbedingt ein Erwachsener übernehmen, da man zum Halten des Aststückes viel Kraft braucht.



2 Nun sägt du eine etwa 1 cm dicke Scheibe von diesem Ast ab. Sie dient als Schwungrad für den Kreisel.



3 Schneide den dünnen Zweig mit 1 cm Durchmesser mit großer Schere auf 7 mm Durchmesser zu.



4 Dann arbeitest du hiermit feiner Schichten aus, bis er genau in die Bohrung der Scheibe passt.



5 Damit sich dein Kreisel optimal dreht, sollte der Winkel zwischen Schwungrad und Mittelachse so Grad betragen.



# Ein Dolch für mutige Ritter

### Das brauchst du:

- ein gerader Ast, etwa 20 cm lang, Durchmesser etwa 1 cm
- ein Messer, einen Zirkel, ein Lineal, einen zehnfachen Feinrauh, Feilstein, eine Feile und einen Handfeiler oder Akkupolierbohrer mit 6 mm-Scheibe



1 Zuerst wird der 2 cm dicke Ast in der Mitte mit dem 6 mm Bohrer etwa 1 cm tief gerade aufgehöhlt. Das Bohrer sollte unbedingt ein Erwachsener übernehmen, da man zum Halten des Aststückes viel Kraft braucht.



### Das brauchst du:

- ein gerader Ast, etwa 20 cm lang, Durchmesser etwa 1 cm
- ein Messer, einen Zirkel, ein Lineal, einen zehnfachen Feinrauh, Feilstein, eine Feile und einen Handfeiler oder Akkupolierbohrer mit 6 mm-Scheibe



1 Zuerst wird der 2 cm dicke Ast in der Mitte mit dem 6 mm Bohrer etwa 1 cm tief gerade aufgehöhlt. Das Bohrer sollte unbedingt ein Erwachsener übernehmen, da man zum Halten des Aststückes viel Kraft braucht.



3 Schneide den dünnen Zweig mit 1 cm Durchmesser mit großer Schere auf 7 mm Durchmesser zu.



4 Dann arbeitest du hiermit feiner Schichten aus, bis er genau in die Bohrung der Scheibe passt.



5 Damit sich dein Dolch optimal dreht, sollte der Winkel zwischen Schwungrad und Mittelachse so Grad betragen.

# Schnitzspaß für zu Hause und unterwegs

16 lustige, originelle Schnitzideen für naturliebende Kinder und Erwachsene

- ▶ Mit kleiner Schnitzschule und vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- ▶ Das ideale Geschenk für alle Schnitz-Fans

**NEU!**  
5,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

## Tolle Schnitzereien

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
64 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm  
Art.-Nr. 0/20/17960.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17960-3

**€ 5,99**



# Handliche Bestimmungsbücher für Naturfreunde

**Lieferbar!**  
je Band  
**6,99€**

- Über 330 Arten mit exakter Beschreibung, Herkunft und Ernährung

## Aquarienfische erkennen und bestimmen

256 Seiten

Art.-Nr. 0/20/12374.72/FSR  
ISBN 978-3-625-12374-3



9 783625 123743



- Alles Wissenswerte zu über 380 essbaren und giftigen Pilzarten

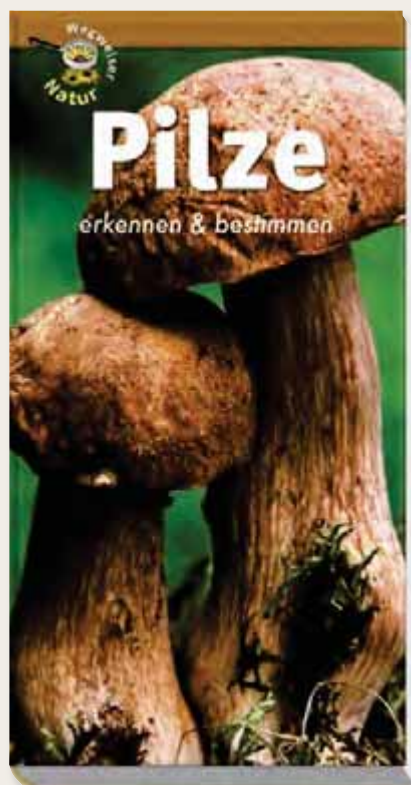
## Pilze erkennen und bestimmen

256 Seiten

Art.-Nr. 0/20/12377.72/FSR  
ISBN 978-3-625-12377-4



9 783625 123774



- Trittsiegel, Fährten, Fraßspuren, Losung, Gewölle und Behausungen von 80 Säugtieren und Vögeln

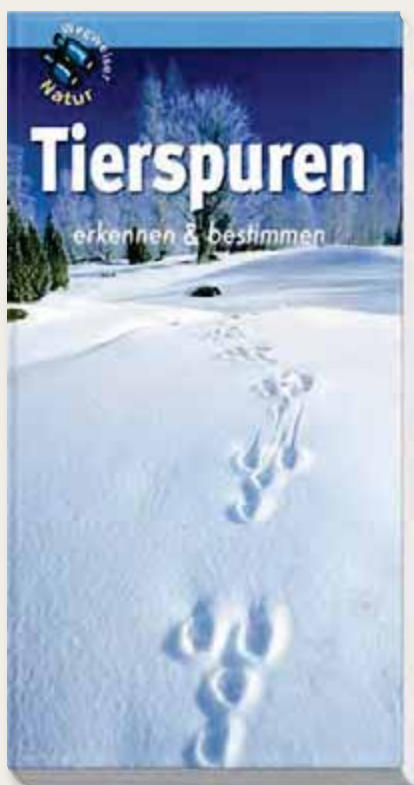
## Tierspuren erkennen und bestimmen

224 Seiten

Art.-Nr. 0/20/12376.72/FSR  
ISBN 978-3-625-12376-7



9 783625 123767



- Alles Wissenswerte zu rund 300 Vogelarten Mittel- und Westeuropas

## Vögel erkennen und bestimmen

256 Seiten

Art.-Nr. 0/20/12373.72/FSR  
ISBN 978-3-625-12373-6



9 783625 123736



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

Klappenbroschur – Format: 11 x 21 cm – je Band: € 6,99

# Natur leben und erleben

Alles Wissenswerte rund um heimische Vögel  
und Gartenkräuter

**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**



- ▶ Ausführliche Vogelporträts der 114 attraktivsten und häufigsten Gartenvögel
- ▶ inklusive Vogelstimmen-CD und QR-Codes mit ihren Rufen und Gesängen

## Vögel zu Gast im Garten

gebunden, mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen, inklusive CD  
(Laufzeit ca. 60 Minuten)  
256 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17320.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17320-5

€ 9,99



9 783625 173205

- ▶ Von gesunden Gewürz- und Heilkräutern, von Wildgemüse, wildem Obst und Beeren bis zu Wildblumen
- ▶ Mit mehr als 350 farbigen Fotos

## Der Bio-Kräutergarten der Kräuter-Liesel

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
208 Seiten  
Format: 19 x 24,5 cm  
Art.-Nr. 0/20/17824.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17824-8

€ 9,99



9 783625 178248



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

# Verständigung auf einen Blick

Lernen auf einen Blick: schnell Vokabeln einprägen  
dank Wort-Bild-Kombinationen

**Lieferbar!**  
je Band  
**4,99€**



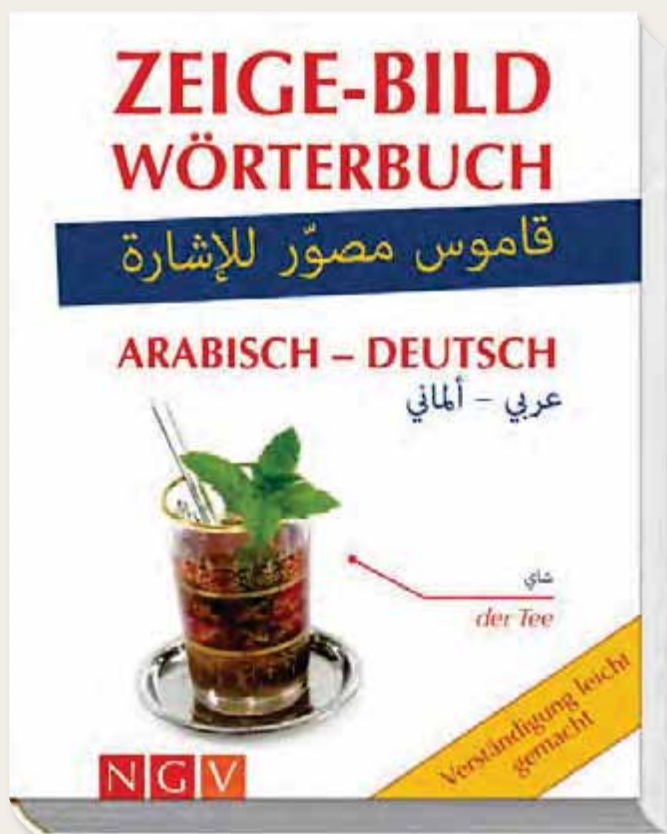
## Zeige-Bild-Wörterbuch Englisch - Deutsch

Art.-Nr. 0/20/12964.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13930-0



9 783625 139300

**Topseller!**



## Zeige-Bild-Wörterbuch Arabisch - Deutsch

Art.-Nr. 0/20/17620.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17620-6



9 783625 176206



Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

Flexocover - 352 Seiten - Format: 12 x 15 cm - je Band: € 4,99

# Spanisch per Fingerzeig

Wie heißt das noch auf Spanisch? Einfach das gesuchte Wort finden und darauf zeigen!

Lieferbar!  
6,99€

- ▶ Über 6000 Begriffe und Redewendungen und mehr als 2400 Bilder
- ▶ Vollständige Stichwortverzeichnisse in Deutsch und Spanisch
- ▶ EXTRA: Vokabelsoftware zum Download



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Bildwörterbuch Spanisch-Deutsch

kartoniert, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen

352 Seiten

Format: 16 x 20 cm

Art.-Nr. 0/20/17077.73/FSM

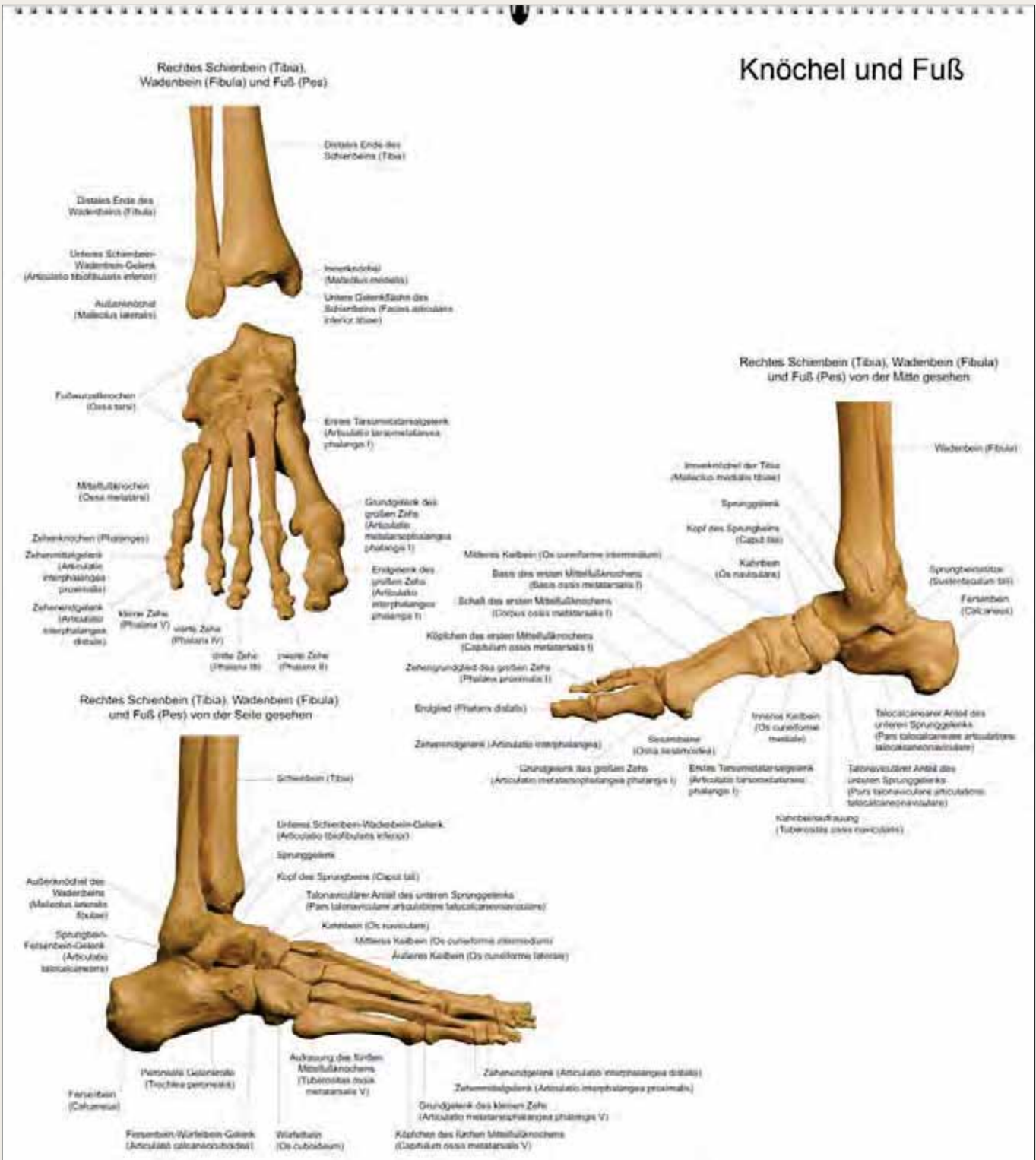
ISBN 978-3-625-00736-4

€ 6,99



- ▶ Zusätzlich rund 40 Abbildungen der einzelnen Skeletteile, auf hochwertigen Farbfotografien detailgetreu präsentiert und präzise bezeichnet
- ▶ Alle Bezeichnungen sowohl in deutscher als auch in lateinischer Sprache
- ▶ Optimales Lernen durch präzise, realitätsnahe Präsentation
- ▶ Für NGV entwickelt, fotografiert und verfasst von den Experten des renommierten Medizinverlags Urban & Fischer

## Knöchel und Fuß

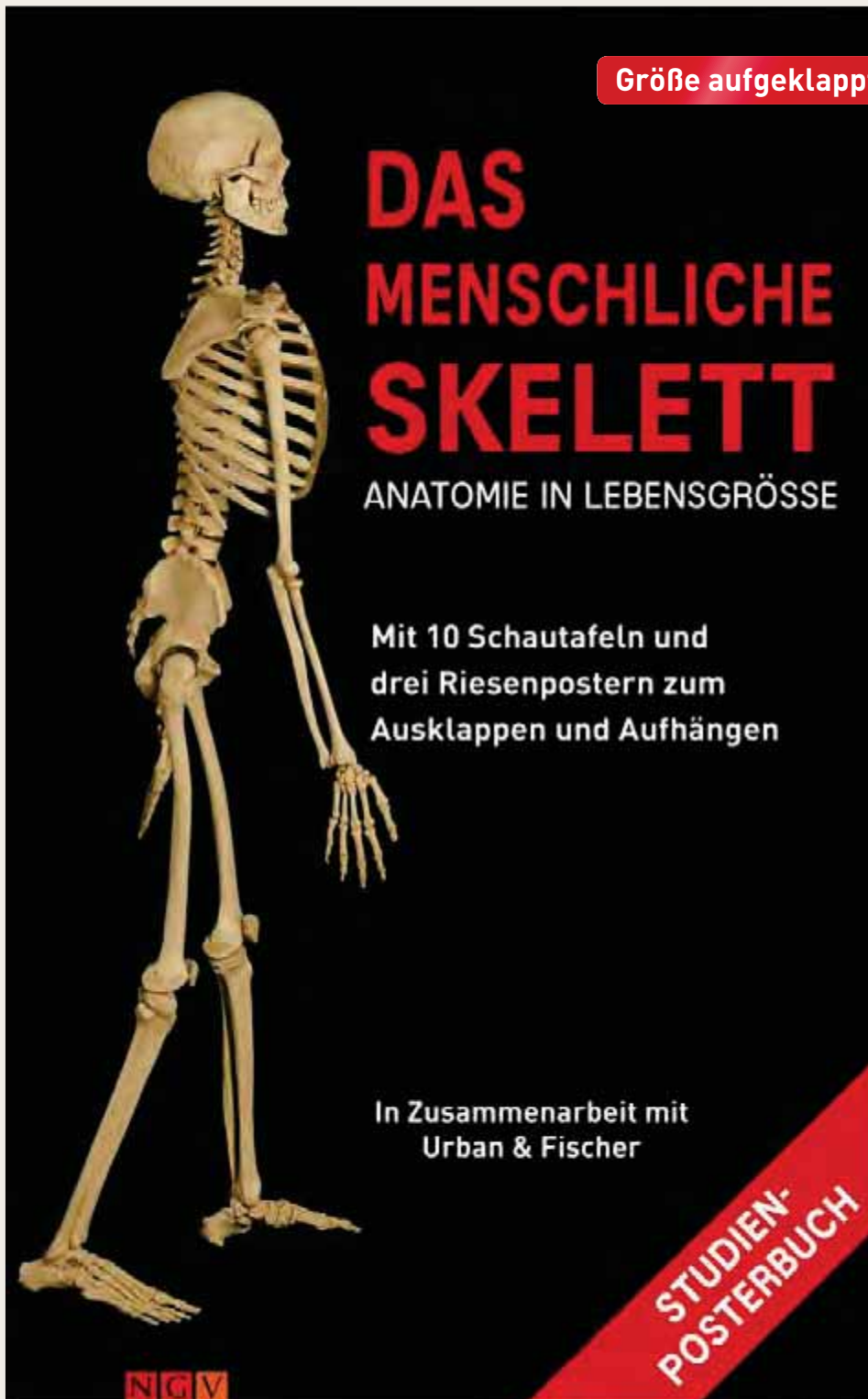




# Anatomie in Lebensgröße

Einzigartiges Posterbuch mit 3 fast lebensgroßen fotografischen Darstellungen des menschlichen Skeletts (Vorder-, Seit- und Rückansicht) auf 1,55 m hohen Falttafeln zum Ausklappen und Aufhängen

Lieferbar!  
12,99€



Größe aufgeklappt: 155 cm



## Das menschliche Skelett

kartoniert mit Spiralbindung und Aufhängevorrichtung, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
3 lange Falttafeln + 5 einfach gefalzte Falttafeln  
Format: 29 x 47 cm  
Art.-Nr. 0/20/12653.00  
ISBN 978-3-625-12653-9

€ 12,99



9 783625 126539



# Was ist Mathematik?



Die Mathematik wird seit Jahrhunderten als eine der wichtigsten Wissenschaften betrachtet. Sie ist die Grundlage für viele Bereiche der Naturwissenschaften, der Technik und der Wirtschaft. In der Mathematik werden die Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen untersucht. Sie hilft uns, die Welt um uns herum besser zu verstehen und zu beschreiben.

Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt. Sie ist die Grundlage für viele Bereiche der Naturwissenschaften, der Technik und der Wirtschaft. In der Mathematik werden die Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen untersucht. Sie hilft uns, die Welt um uns herum besser zu verstehen und zu beschreiben.

Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt. Sie ist die Grundlage für viele Bereiche der Naturwissenschaften, der Technik und der Wirtschaft.

$$(a-b)^2 = a^2 - 2ab + b^2$$

Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt. Sie ist die Grundlage für viele Bereiche der Naturwissenschaften, der Technik und der Wirtschaft.

### Schönheit und Eleganz

Die Mathematik ist nicht nur eine Wissenschaft, sondern auch eine Kunst. Sie ist schön und elegant. Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt.

Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt. Sie ist die Grundlage für viele Bereiche der Naturwissenschaften, der Technik und der Wirtschaft.



## Die Mathematisierung des Ingenieurwesens

Die Mathematik ist die Grundlage für das Ingenieurwesen. Sie hilft uns, die Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen zu verstehen und zu beschreiben. Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt.

## Konstruierte Perspektive



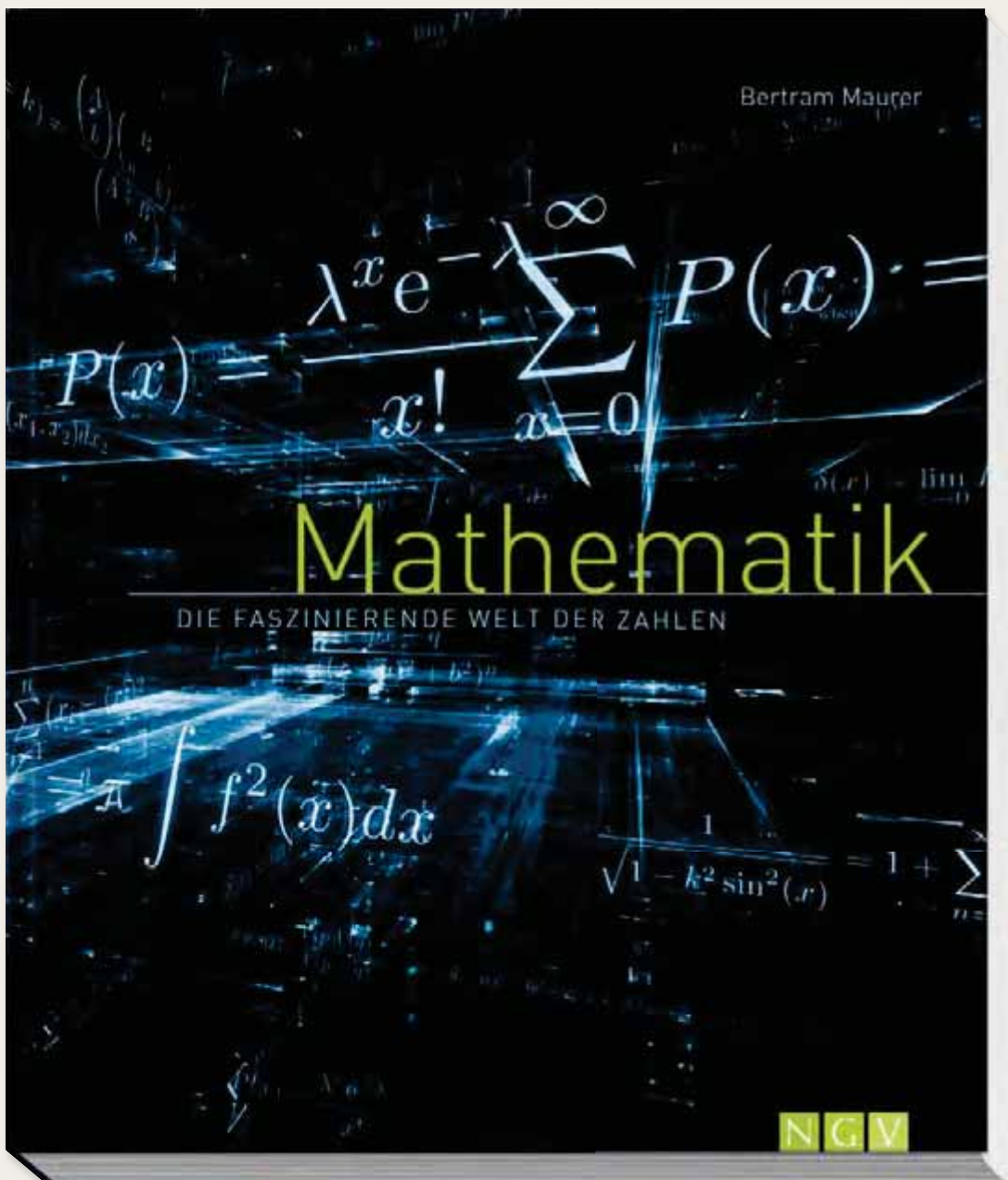
Die Mathematik ist die Grundlage für die konstruierte Perspektive. Sie hilft uns, die Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen zu verstehen und zu beschreiben. Die Mathematik ist die Wissenschaft, die sich mit den Eigenschaften von Zahlen, Formen und Räumen beschäftigt.

# Trockene Mathematik war gestern!

Mathematik zum Anfassen, einfach und faszinierend

- ▶ Der Einfluss mathematischer Erkenntnisse und Fortschritte auf unseren Alltag und die Welt, in der wir leben
- ▶ Auf den Spuren genialer Mathematiker und weltverändernder Erkenntnisse
- ▶ Opulenter Bildband mit zahlreichen Farbfotos und Illustrationen – ein Muss für Naturwissenschaftler und Hobby-Mathematiker

**NEU!**  
14,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Erscheint im  
Oktober 2017**

## Mathematik

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
288 Seiten

Format: 24 x 28 cm  
Art.-Nr. 0/20/17985.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17985-6

**€ 14,99**



# Technikgeschichte in brillanten Bildern

Detaillierte und fachkundige Modellbeschreibungen

**Lieferbar!**  
je Band  
**9,99€**



## Das große Buch der Traktoren

Art.-Nr. 0/20/17167.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17167-6



## Das große Buch der Motorräder

Art.-Nr. 0/20/17168.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17168-3



## Das große Buch der Lokomotiven

Art.-Nr. 0/20/17169.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17169-0



# Was ist Kunst?

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten – die Grundlagen zum richtigen Kunstverständnis, informativ und leicht verständlich vermittelt

- ▶ Alle Kunststile von der Antike bis heute, dargestellt anhand der großen Werke der Malerei, Plastik und Architektur
- ▶ Die Sprache der Kunst verstehen: von der Entstehung eines Werkes über die Symbolik der angewandten Formen und Motive bis hin zur Funktion von Farbe und Perspektive
- ▶ Mit weit über 1000 Abbildungen

**Erfolgstitel  
in 8. Auflage!**

**Lieferbar!  
16,99€**



## Kunst verstehen

Maria Carla Pretta

Alles über Epochen, Stile, Bildsprache, Aufbau und mehr in über 1000 farbigen Abbildungen



### Kunst verstehen

gebunden, mit über 1000 farbigen Abbildungen  
384 Seiten

Format: 22,3 x 26,5 cm

Art.-Nr. 0/20/12650.00

ISBN 978-3-625-12650-8

**€ 16,99**



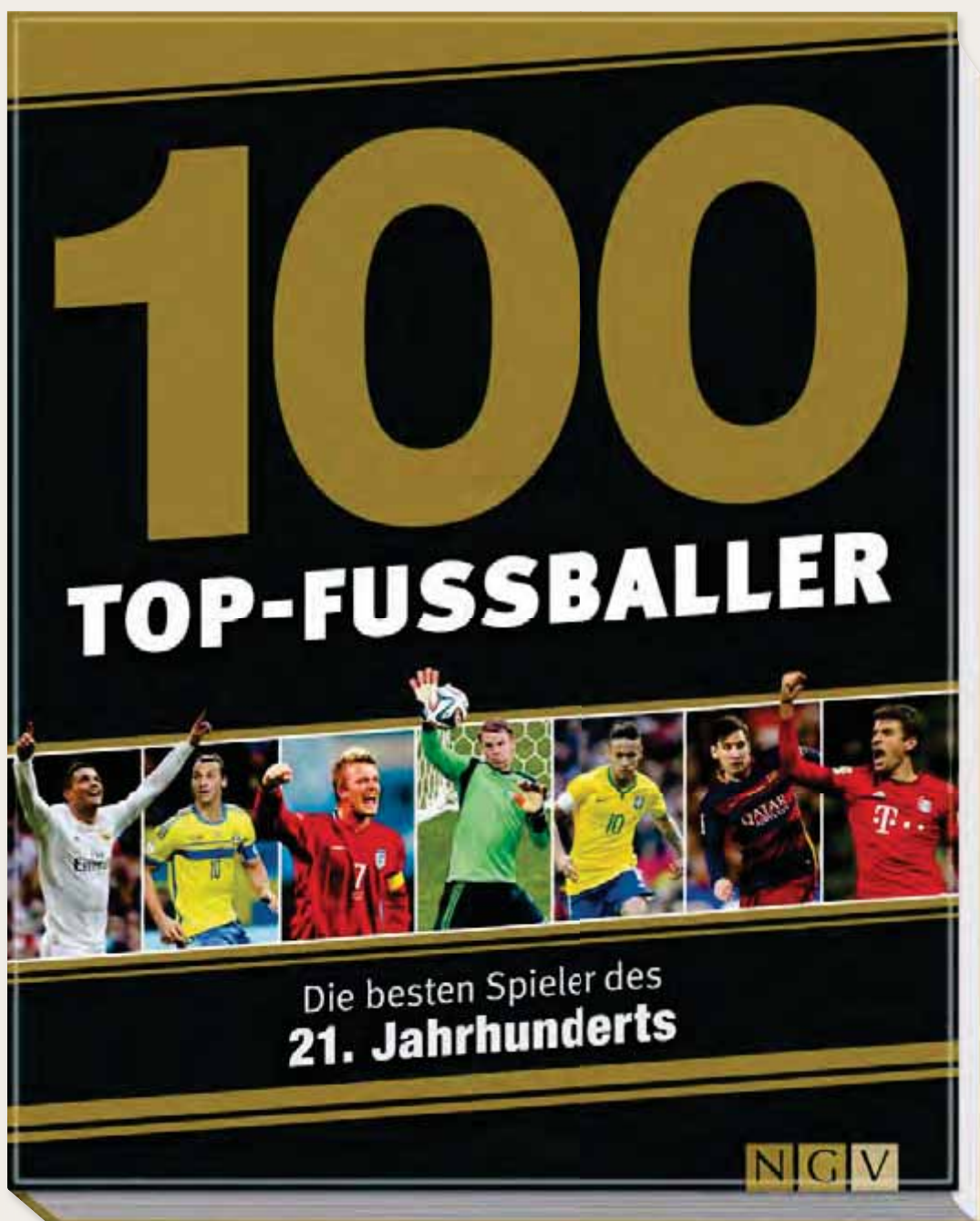
9 783625 126508

# Die neuen Fußball-Helden

Messi, Ronaldo, Müller, Neuer & Co. – die 100 besten Fußballer der Welt im Porträt

- ▶ Spannend erzählt und reich bebildert
- ▶ Mit den großen Momenten der Stars
- ▶ Ein Fest für Fußballfans

Lieferbar!  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## 100 Top-Fußballer

gebunden, Folienprägung,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen

160 Seiten

Format: 21 x 26 cm

Art.-Nr. 0/20/17624.00/FSM

ISBN 978-3-625-17624-4

€ 9,99



9 783625 176244

# Die 1000 besten Fußballer aller Zeiten

Ein unverzichtbares Buch für jeden Fußballfan

► Informative Texte und faszinierende Bilder zu aktuellen Weltklassespielern wie Messi und Ronaldo sowie Fußballlegenden wie Pelé, Maradona und Beckenbauer

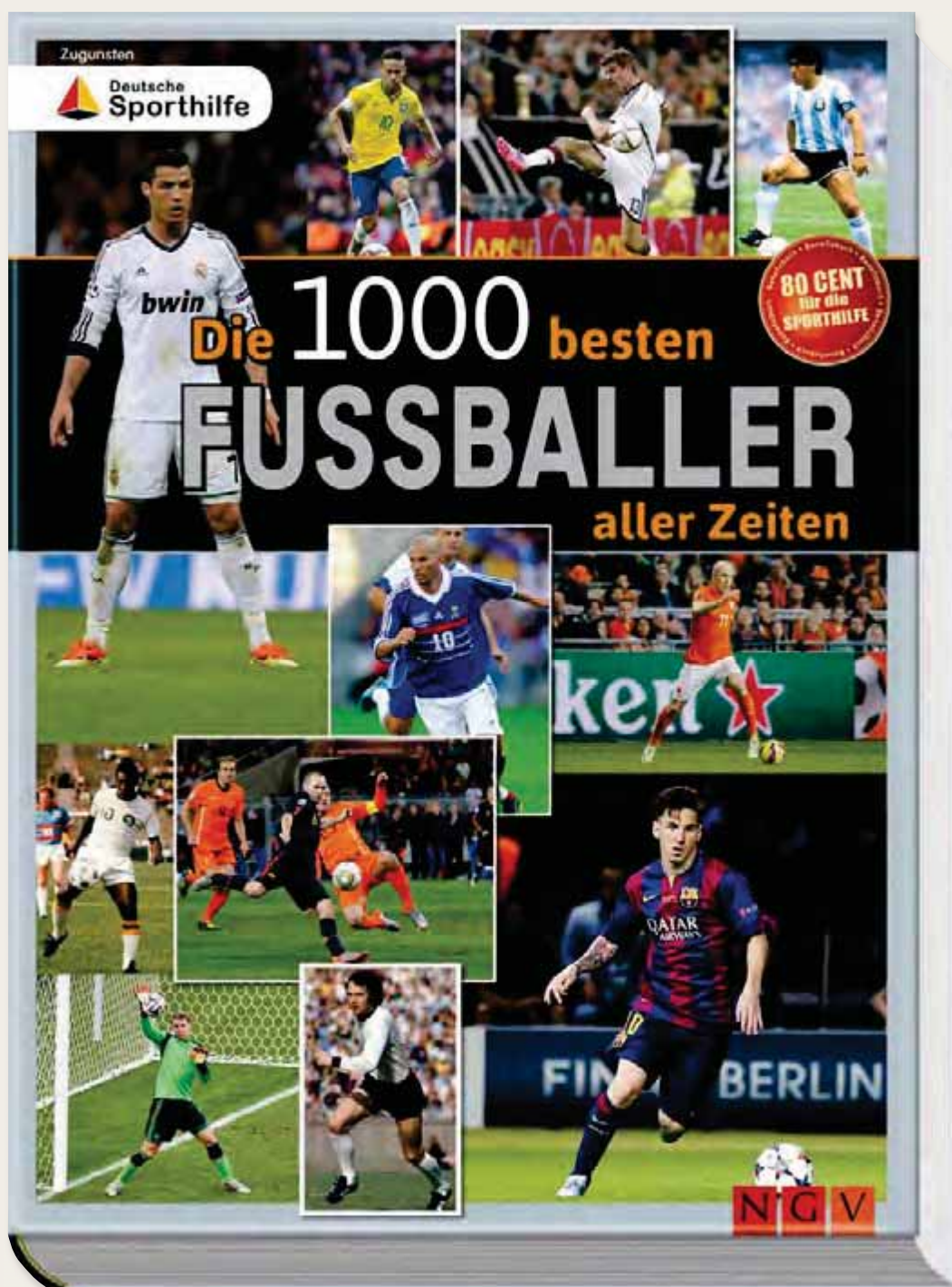
► Helfen Sie mit: Von dem Erlös gehen pro verkauftem Buch 80 Cent an die Stiftung Deutsche Sporthilfe!

Lieferbar!  
14,99€

Deutsche  
Sporthilfe

Medien-Partner

NGV



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Die 1000 besten Fußballer aller Zeiten

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
336 Seiten

Format: 22,2 x 29,7 cm  
Art.-Nr. 0/20/17507.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17507-0

€ 14,99



9 783625 175070





# Sparsam haushalten leicht gemacht!

Ansprechend gestaltetes Eintragbuch für jeden Haushalt

- ▶ Mit übersichtlichen Tabellen zum Eintragen aller Ein- und Ausgaben
- ▶ Mit mehr als 40 Spartipps für den Alltag

**NEU!**  
4,99€\*



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

**Erscheint im  
Mai 2017**

## Mein Haushaltsbuch

gebunden  
112 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17959.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17959-7

**€ 4,99\***



9 783625 179597

# Trendiges Notizbuch für die Handtasche

Hübsch gestaltetes Eintragbuch in aktuellen Farben

- ▶ Trendthema Achtsamkeit: Zeit nehmen, entspannen, zur Ruhe kommen
- ▶ Das perfekte Geschenk für alle, die ihre Gedanken festhalten möchten
- ▶ Mit mehr als 30 inspirierenden Illustrationen, auch zum Ausmalen

Lieferbar!  
5.-€\*



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

**Zeit für mich –  
Eintragbuch,  
Tagebuch, Ausmalbuch**

Art.-Nr. 0/20/17853.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17853-8



\*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

gebunden – s/w – mit runden Ecken, Gummiband, Bleistift mit Glitzerstein  
96 Seiten – Format: 14 x 19,5 cm – je Band: € 5,-\*

# Endlich Zeit für mich!

Hochaktuell in hektischen Zeiten: durch Achtsamkeit und Selbstbesinnung zur Ruhe kommen

Lieferbar!  
5.-€\*

- ▶ Handliches, liebevoll gestaltetes Notizbuch für den Alltag
- ▶ Mit Lesebändchen, Gummiband und schickem Bleistift
- ▶ Mehr als 30 inspirierende Illustrationen, auch zum Ausmalen



Eintragbücher  
mit Bleistift



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

**Zeit für mich –  
Eintragbuch,  
Tagebuch, Ausmalbuch**

Art.-Nr. 0/20/17852.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17852-1



\*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

gebunden – s/w – mit runden Ecken, Gummiband, Bleistift mit Glitzerstein  
96 Seiten – Format: 14 x 19,5 cm – je Band: € 5,-\*



# Mami freut sich auf dich!

**Topseller!**

Monat für Monat Neues, Schönes, Erinnerungswertes notieren

- ▶ Ein liebevolles Erinnerungsalbum für die aufregende Zeit der Schwangerschaft, die Geburt, Babys erstes Lebensjahr und Babys ersten Geburtstag
- ▶ Zum Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen und all den Dingen, die aus dieser wertvollen, einzigartigen Zeit festgehalten und bewahrt werden sollen



**Lieferbar!**  
**4,99€\***



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

## Mami-Album

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen

96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/13030.00/FSM

ISBN 978-3-625-13962-1

**€ 4,99\***



9 783625 139621



# Die schönsten Häkelideen für Advent und Weihnachten

**NEU!**  
7,99€

Mehr als 20 weihnachtliche Häkelmodelle

- ▷ Dekorationen, Geschenkideen und witzige Accessoires mit vielen Anwendungsmöglichkeiten
- ▷ Inklusive kleiner Häkelschule mit Arbeitsschrittfotos
- ▷ Die perfekte Geschenkidee für alle Weihnachts- und Häkel-Fans!



Erscheint im September 2017

## Das Weihnachtshäkelbuch

gebunden, wattiert,  
mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
80 Seiten

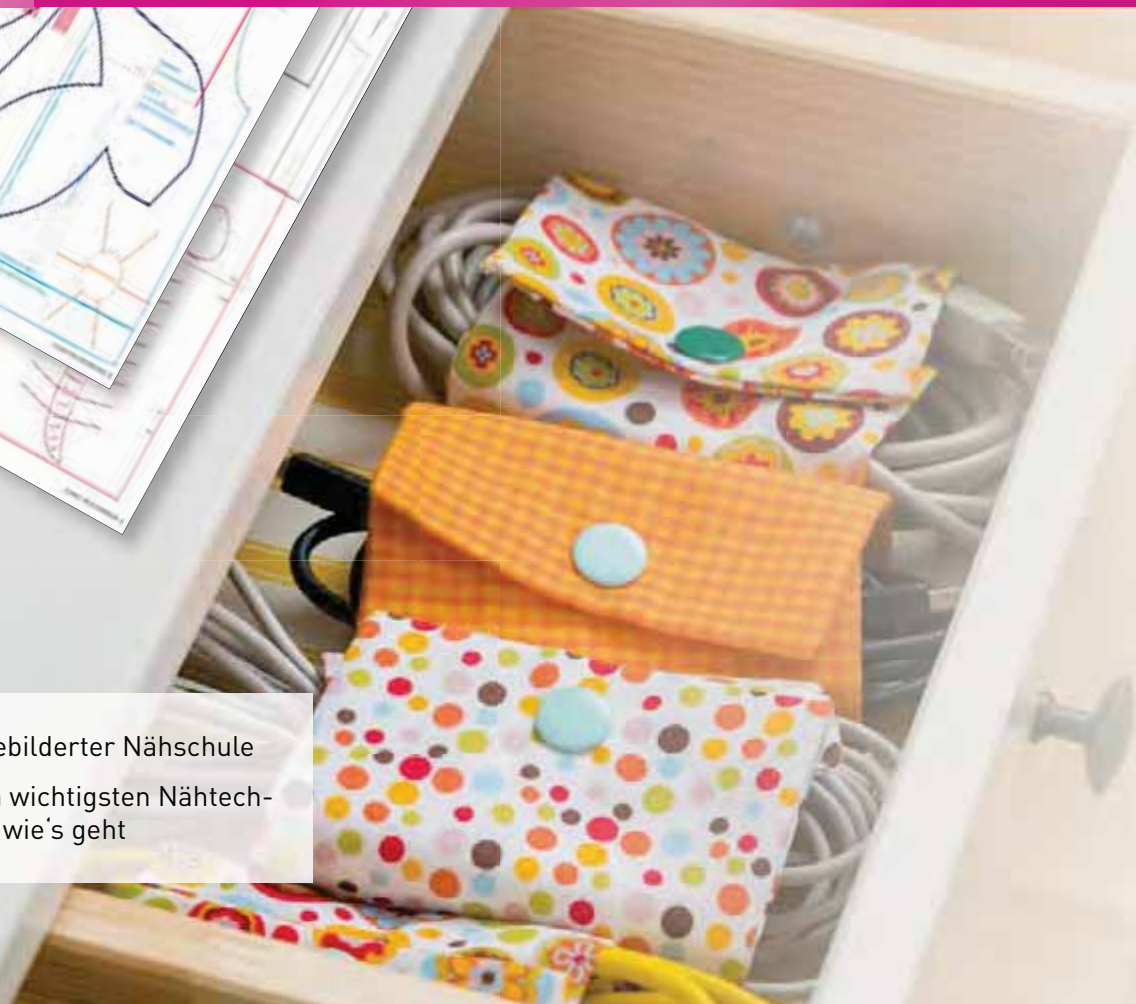
Format: 22 x 22 cm  
Art.-Nr. 0/20/17957.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17957-3

€ 7,99



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft





- ▶ Mit kleiner, bebildeter Nähschule
- ▶ Videos zu den wichtigsten Nähtechniken zeigen, wie's geht

## Klappbares Puppenhaus

Größe: ca. 17,5 cm x 10 cm x 11 cm    Schwierigkeitsgrad: ♥♥    ⌚ ca. 2 Tage

**MATERIAL**

**GEHÖRIGES GEBÜCK:**

- Cordstoff in Türkis, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß gemischt, 100 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Rot-Weiß gemischt, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Blau-Weiß kariert, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Orange-Rosa gemischt, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in verschiedenen Farben und Mustern:
- Kappfries, beidseitig haftend, 40 cm breit, 40 cm lang
- Schlingband in Grün-Weiß, 2 cm breit, 25 cm lang
- Zierband in Orange, 1 cm breit, 100 cm lang
- Nähfäden passend zum Garn
- 2 Nadeln: Größere, DIN 15
- Kollwase
- 12 kleine Holzperlen, ø 1 mm

**SO WIRD'S GEMACHT**

**ZUSAMMEN:**  
(Hinweis: Vorher die Stoffe für die Applikationen mit der linken Seite auf die Rechten legen.)

- 1. aus Cordstoff in Türkis 2 x Dach plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 3 x Fenster streifen 1 x Fenster groß, 1 x Tür, 1 x Bett plus 1 cm Nahtzugabe (je ein Bett)
- 2. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß 2 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Seitenwand (je ein Bett) 1 x Fenster groß, 1 x Fenster klein
- 3. aus gemischtem Baumwollstoff in Blau-Weiß 2 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Boden plus 1 cm Nahtzugabe
- 4. aus kariertem Baumwollstoff in Blau-Weiß 1 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Treppe, 2 x Fenster groß, 1 x Tür
- 5. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rosa 1 x Seitenwand (Innenwand) plus 1 cm Nahtzugabe
- 6. aus verschiedenen Baumwollstoffresten: 2 x Bett A, 2 x Bett B, 1 x Bett C, 1 x Sofa/Stuhlfläche plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Sofa/Lehne plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Tisch plus 1 cm Nahtzugabe
- 7. aus Chausson: 2 x Seitenwand 1 x Vorderwand, 1 x Rückwand, 1 x Dach, 1 x Zwischenboden, 1 x Boden

1. Auf der Vorder- und einer Außenwand des Hauses für Applikationen (Türen, Fenster, Treppe) aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die orangefarbenen Zierbänder aufnähen.

2. Die Applikationen für den Garten aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die Schlingband- als Weg aufnähen.

Wieder auf Seite 96



## Lodenkissen mit Griff

Größe: ca. 40 cm x 40 cm    Schwierigkeitsgrad: ♥    ⌚ ca. 1 Stunde

**MATERIAL**

**GEHÖRIGES GEBÜCK:**

- Lodenstoff in Dunkelblau, 100 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß gemischt, 100 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Blau-Weiß kariert, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Orange-Rosa gemischt, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in verschiedenen Farben und Mustern:
- Kappfries, beidseitig haftend, 40 cm breit, 40 cm lang
- Schlingband in Grün-Weiß, 2 cm breit, 25 cm lang
- Zierband in Orange, 1 cm breit, 100 cm lang
- Nähfäden passend zum Garn
- 2 Nadeln: Größere, DIN 15
- Kollwase
- 12 kleine Holzperlen, ø 1 mm

**SO WIRD'S GEMACHT**

**ZUSAMMEN:**  
(Hinweis: Vorher die Stoffe für die Applikationen mit der linken Seite auf die Rechten legen.)

- 1. aus Cordstoff in Türkis 2 x Dach plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 3 x Fenster streifen 1 x Fenster groß, 1 x Tür, 1 x Bett plus 1 cm Nahtzugabe (je ein Bett)
- 2. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß 2 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Seitenwand (je ein Bett) 1 x Fenster groß, 1 x Fenster klein
- 3. aus gemischtem Baumwollstoff in Blau-Weiß 2 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Boden plus 1 cm Nahtzugabe
- 4. aus kariertem Baumwollstoff in Blau-Weiß 1 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Treppe, 2 x Fenster groß, 1 x Tür
- 5. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rosa 1 x Seitenwand (Innenwand) plus 1 cm Nahtzugabe
- 6. aus verschiedenen Baumwollstoffresten: 2 x Bett A, 2 x Bett B, 1 x Bett C, 1 x Sofa/Stuhlfläche plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Sofa/Lehne plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Tisch plus 1 cm Nahtzugabe
- 7. aus Chausson: 2 x Seitenwand 1 x Vorderwand, 1 x Rückwand, 1 x Dach, 1 x Zwischenboden, 1 x Boden

1. Auf der Vorder- und einer Außenwand des Hauses für Applikationen (Türen, Fenster, Treppe) aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die orangefarbenen Zierbänder aufnähen.

2. Die Applikationen für den Garten aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die Schlingband- als Weg aufnähen.

**TIPP**

Wieder auf Seite 96



## Pflanztaschen

Größe: ca. 15 cm x 15 cm    Schwierigkeitsgrad: ♥    ⌚ ca. 1 Stunde

**MATERIAL**

**GEHÖRIGES GEBÜCK:**

- Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß gemischt, 100 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Blau-Weiß kariert, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in Orange-Rosa gemischt, 30 cm breit, 40 cm lang
- Baumwollstoff in verschiedenen Farben und Mustern:
- Kappfries, beidseitig haftend, 40 cm breit, 40 cm lang
- Schlingband in Grün-Weiß, 2 cm breit, 25 cm lang
- Zierband in Orange, 1 cm breit, 100 cm lang
- Nähfäden passend zum Garn
- 2 Nadeln: Größere, DIN 15
- Kollwase
- 12 kleine Holzperlen, ø 1 mm

**SO WIRD'S GEMACHT**

**ZUSAMMEN:**  
(Hinweis: Vorher die Stoffe für die Applikationen mit der linken Seite auf die Rechten legen.)

- 1. aus Cordstoff in Türkis 2 x Dach plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 3 x Fenster streifen 1 x Fenster groß, 1 x Tür, 1 x Bett plus 1 cm Nahtzugabe (je ein Bett)
- 2. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rot-Rosa-Weiß 2 x Vorderseite plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Seitenwand (je ein Bett) 1 x Fenster groß, 1 x Fenster klein
- 3. aus gemischtem Baumwollstoff in Blau-Weiß 2 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 2 x Boden plus 1 cm Nahtzugabe
- 4. aus kariertem Baumwollstoff in Blau-Weiß 1 x Seitenwand plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Treppe, 2 x Fenster groß, 1 x Tür
- 5. aus gemischtem Baumwollstoff in Orange-Rosa 1 x Seitenwand (Innenwand) plus 1 cm Nahtzugabe
- 6. aus verschiedenen Baumwollstoffresten: 2 x Bett A, 2 x Bett B, 1 x Bett C, 1 x Sofa/Stuhlfläche plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Sofa/Lehne plus 1 cm Nahtzugabe, 1 x Tisch plus 1 cm Nahtzugabe
- 7. aus Chausson: 2 x Seitenwand 1 x Vorderwand, 1 x Rückwand, 1 x Dach, 1 x Zwischenboden, 1 x Boden

1. Auf der Vorder- und einer Außenwand des Hauses für Applikationen (Türen, Fenster, Treppe) aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die orangefarbenen Zierbänder aufnähen.

2. Die Applikationen für den Garten aufhängen, hierfür die entfaltete Trägerfolie ablesen. Die Applikationen insgesamt mit einem Zirkelstrich beschriften. Die Schlingband- als Weg aufnähen.

**TIPP**

Wieder auf Seite 96





# So macht Nähen Spaß!

Mehr als 40 Projekte für Wohnaccessoires, Mode, Taschen, Geschenke und Ideen für Kinder

**NEU!**  
**7,99€**

- Inklusive Schnittmusterbogen in Originalgröße sowie alle Schnittmuster auch zum Download und Selbstaussdrucken



**Erscheint im Oktober 2017**

## Lieblingsprojekte aus Stoff

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, inkl. Schnittmusterbogen (86 x 118 cm)  
112 Seiten  
Format: 22 x 22 cm  
Art.-Nr. 0/20/17685.71/FSM  
ISBN 978-3-625-00846-0

**€ 7,99**



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft



# Endlich Wochenende!

Die schönsten Näh-, Häkel- und Strickprojekte für freie Tage

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



**Endlich Wochenende!**  
**Die 26 schönsten Nähprojekte**  
**für freie Tage**

Art.-Nr. 0/20/17459.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17459-2



**Endlich Wochenende!**  
**Die 24 schönsten**  
**Strickprojekte**  
**für freie Tage**

Art.-Nr. 0/20/17461.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17461-5



**Endlich Wochenende!**  
**Die 30 schönsten Häkelprojekte**  
**für freie Tage**

Art.-Nr. 0/20/17460.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17460-8



# An die Nähmaschine, fertig, los!

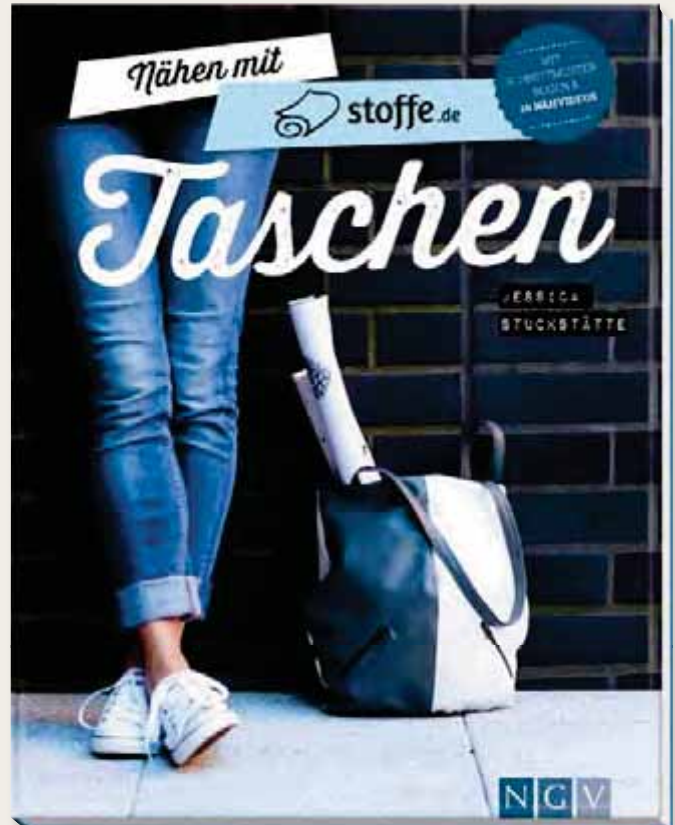
Alle Schnittmuster in Originalgröße auf einem Bogen  
im Buch sowie zum Downloaden und Ausdrucken

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**

- ▶ Das Nähbuch mit den coolsten Taschen zum Selbermachen: 23 Schnitte für jede Gelegenheit
- ▶ Einkaufen von zu Hause: Materialien in der Übersicht aussuchen und via QR-Code direkt bei stoffe.de bestellen

## Nähen mit stoffe.de Taschen

inkl. Schnittmusterbogen  
(69 x 100 cm)  
Art.-Nr. 0/20/17774.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17774-6



- ▶ Über 20 süße Bekleidungs Ideen für Babys und Kinder von null bis drei Jahre
- ▶ Mit 10 Video-Nähtipps rund ums Nähen mit der Nähmaschine

## Nähen mit stoffe.de Baby- & Kinderkleidung

inkl. zwei Schnittmusterbogen  
(je 69 x 100 cm)  
Art.-Nr. 0/20/17775.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17775-3



# Schönes einfach selbst gemacht

Originelle Kreativideen rund ums Stricken, Nähen und Häkeln

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€**



## Große Maschen stricken

Art.-Nr. 0/20/17609.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17609-1



## Schöne Taschen selber machen

Art.-Nr. 0/20/17513.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17513-1



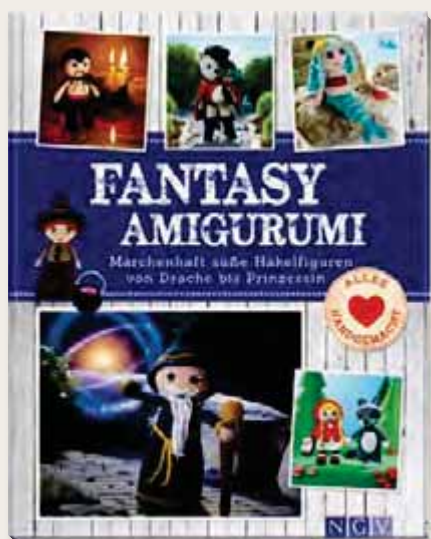
## Schöne Geschenke nähen

Art.-Nr. 0/20/17610.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17610-7



## Das große Kissen-Nähbuch

Art.-Nr. 0/20/17514.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17514-8



## Fantasy-Amigurumi

Art.-Nr. 0/20/17372.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17372-4



## Das Socken-Strickbuch

Art.-Nr. 0/20/17371.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17371-7



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 80 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: € 7,99

# SINGER Nähbücher

Die Standardwerke von SINGER® für alle, die neu einsteigen oder ihr Wissen rund ums Nähen wieder auffrischen möchten



## Das große SINGER® Nähbuch Grundlagen & Techniken

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen,  
64 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/13429.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13429-9

€ 5,99



9 783625 134299

Lieferbar!  
je Band  
5,99€



## Das große SINGER® Nähbuch Kleine Geschenke

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen,  
64 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/13778.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13942-3

€ 5,99



9 783625 139423



Lieferbar!  
9,99€

## Meine große SINGER®-Nähschule

gebunden, mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen, inkl. DVD mit Grundlagenkurs  
(Laufzeit ca. 20 Minuten) und Schnittmustern  
in Originalgröße zum Ausdrucken  
112 Seiten  
Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/20/17066.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17066-2

€ 9,99



9 783625 170662



Alle Titel  
dieser Seite  
sind FSC-  
zertifiziert

Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Kreativ schenken und basteln

Zauberhafte Ideen für Groß und Klein

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**



## Geldgeschenke

Art.-Nr. 0/20/17613.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17613-8



## Kreative Naturdeko

Art.-Nr. 0/20/17614.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17614-5



## Origamizauber

Art.-Nr. 0/20/17612.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17612-1



## Papier!

Art.-Nr. 0/20/17611.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17611-4



Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

gebunden – 80 Seiten – Format: 21 x 24 cm – je Band: € 7,99

# Faltspaß mal acht

Ein Set, das keine Wünsche offenlässt: 8 traditionelle Falthanleitungen im Buch plus hochwertiges Origamipapier

Lieferbar!  
9,99€

- ▶ 150 Faltblätter mit 10 unterschiedlichen japanischen Mustern
- ▶ Leichtes Nacharbeiten dank Faltskizzen und Video zu jeder Anleitung
- ▶ Hübsch verpackt – ein ideales Geschenk für alle Papierfans

Mit Videos!



Hier geht's  
zum Video  
Einen Karpfen  
falten



## Origami-Set

Box mit Anleitungsbuch  
und Origamipapier  
Box: 15,8 x 15,8 x 5 cm  
Buch: kartoniert, 64 Seiten, 15 x 15 cm  
Origamipapier: 150 Blatt mit 10  
verschiedenen japanischen Mustern,  
15 x 15 cm

Art.-Nr. 0/20/17647.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17647-3

€ 9,99



9 783625 176473



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Natürlich sauber, natürlich schön

Tschüss Chemie, hallo Natur: Reinigungsmittel und Körperpflege zum Selbermachen

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€**



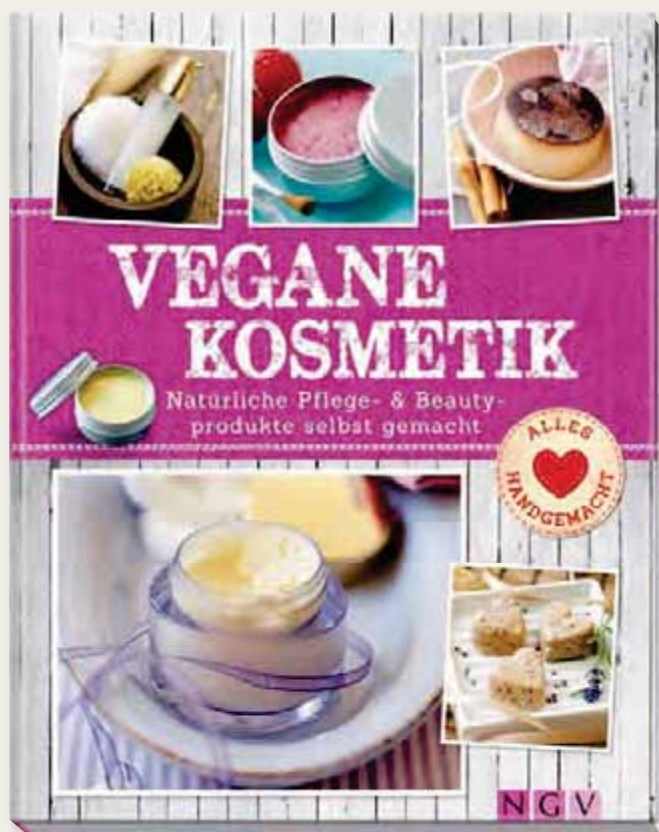
## Putz- und Waschmittel selbst gemacht

Art.-Nr. 0/20/17615.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17615-2



- Bewusst, nachhaltig, sparsam: 30 biologisch abbaubare und umweltverträgliche Putz- und Waschmittel zum Selbermachen

- 30 individuelle vegane Kosmetikprodukte zum Selbermachen für Gesicht und Körper, zum Duschen und Baden



## Vegane Kosmetik

Art.-Nr. 0/20/17522.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17522-3



Beide Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

gebunden – 80 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: € 7,99



# Aus einfachen Sachen Geniales machen!

Lieferbar!  
7,99€

Jessi vom Blog „Kinnertied“ auf [www.kinnertied.de](http://www.kinnertied.de) präsentiert ihre kreativsten Projekte für erwachsene Bastelfans

- ▶ 33 verblüffende Kreativideen, um aus einfachen Materialien etwas ganz Neues zu machen
- ▶ Originelle Dekostücke, genial Praktisches für jeden Tag und Hübsches zum Verschenken
- ▶ Mit Vorlagen im Buch und zum Download



Das Zeichen für verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

## Jessi bastelt einfach und genial

gebunden, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
80 Seiten

Format: 21 x 24 cm  
Art.-Nr. 0/20/17815.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17815-6

€ 7,99



# Kinderspielzeug – ganz individuell

Holzspielzeug selber machen: wunderschön, persönlich und kindgerecht

- ▶ Kreative Ideen für die beliebtesten Spielsachen aus Holz: Ente, Boot, Puppenwiege, Bauernhof, Spielküche, Ritterburg und vieles mehr
- ▶ Alle Vorlagen und Skizzen per QR-Code zum Downloaden und Ausdrucken abrufbar

Lieferbar!  
9,99€



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

## Kreativbuch Holzspielzeug

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
112 Seiten

Format: 21 x 26 cm

Art.-Nr. 0/20/17571.00/FSM

ISBN 978-3-625-17571-1

€ 9,99



9 783625 175711

# Das Buch im Haus erspart den Handwerker

Umfangreicher Praxis-Ratgeber von den erfahrenen Profis der großen Heimwerkerzeitschrift „Selbst ist der Mann“

Lieferbar!  
7,99€

- ▷ Leicht verständliche Anleitungen für alle im Haus und in der Wohnung fälligen Arbeiten
- ▷ Mit ausführlichen Grundkursen zu den besonders wichtigen Themen Tapezieren, Streichen, Fliesen, Böden verlegen etc.



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

**Selbst ist der Mann:**  
**Die 100 besten**  
**Reparatur- und**  
**Heimwerker-Tipps**

gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
160 Seiten

Format: 19 x 24,5 cm  
Art.-Nr. 0/20/13910.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13910-2

€ 7,99





# Kreative Kratzmalerei zum Entspannen

15 traumhafte Scratch-Motive zum Leben erwecken

- ▶ Mit Mustern, Punkten oder Linien eigene Akzente setzen
- ▶ Tolle Effekte und Farbüberraschungen
- ▶ Inklusive Holz-Stick zum Sofort-Loslegen
- ▶ Motiv für Motiv, Detail für Detail zu Ihrem individuellen Kunstwerk

Lieferbar!  
7,99€\*



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft

## Scratch & Relax Jugendstil-Träume

kartoniert, offene Klebebindung, Blätter zum Heraustrennen; mit Holz-Stick  
34 Seiten

Format: 21 x 26 cm  
Art.-Nr. 0/25/17870.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17870-5

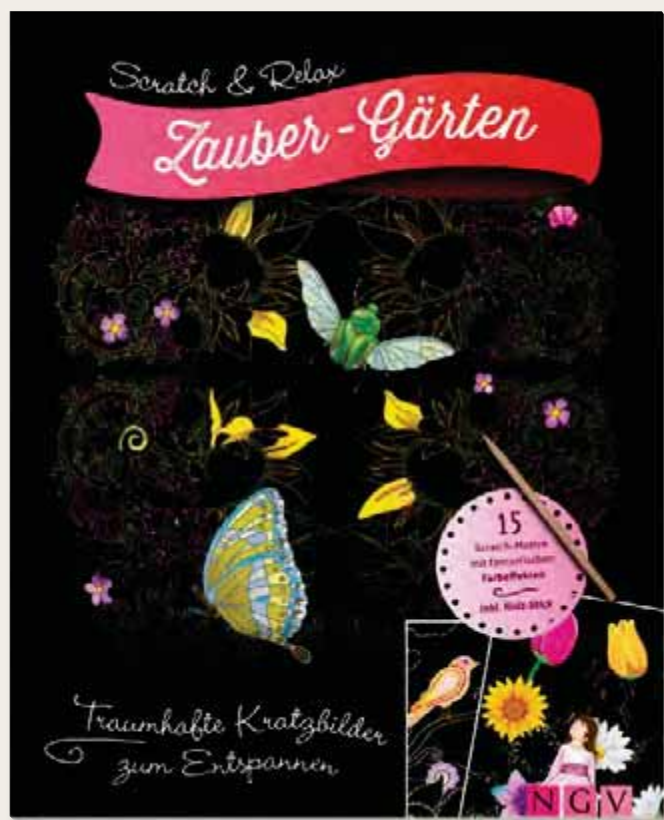
€ 7,99\*



# Der neue Trend: Scratch & Relax

Kratzbilder mit überraschenden Effekten

**Lieferbar!**  
je Band  
**7,99€\***



## Scratch & Relax Zauber-Gärten

Art.-Nr. 0/25/17869.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17869-9



9 783625 178699

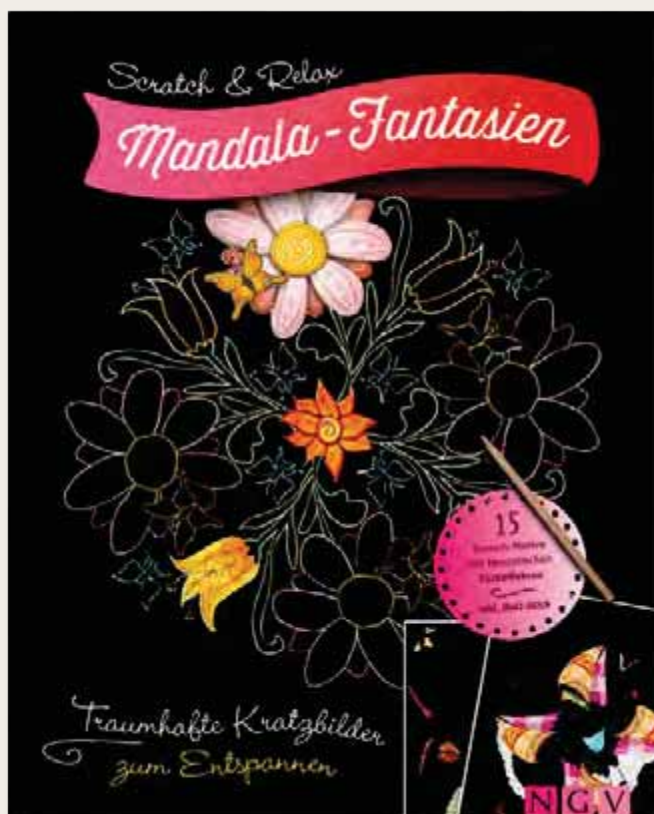
- ▶ Mit tollen Farbeffekten und zauberhaften Mustern zum Freilegen und Entdecken
- ▶ Mit Mustern, Punkten oder Linien eigene Akzente setzen

## Scratch & Relax Mandala-Fantasien

Art.-Nr. 0/25/17871.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17871-2



9 783625 178712



\*UVP, 19% Mehrwertsteuer



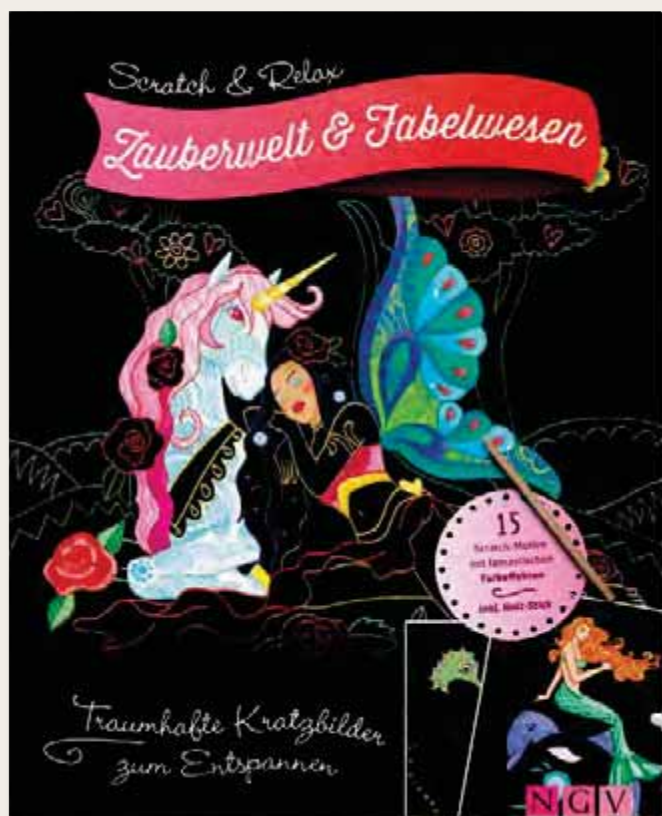
Beide Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

kartoniert, offene Klebebindung, Blätter zum Heraustrennen; mit Holz-Stick  
34 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: € 7,99\*

# Detail für Detail zu Ihrem Kunstwerk

15 wunderschöne Motive freilegen und dabei entspannen

Lieferbar!  
je Band  
**7,99€\***



## Scratch & Relax Zauberwelt & Fabelwesen

Art.-Nr. 0/25/17868.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17868-2



- ▶ Jedes Kratzbild auch zum Heraustrennen
- ▶ Inklusive Holz-Stick zum Sofort-Loslegen

## Scratch & Relax Zauberhafte Feenwelten

Art.-Nr. 0/25/17866.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17866-8



\*UVP, 19 % Mehrwertsteuer



Beide Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert

kartontiert, offene Klebebindung, Blätter zum Heraustrennen; mit Holz-Stick  
34 Seiten – Format: 21 x 26 cm – je Band: **€ 7,99\***

# Optische Täuschung – genial und verblüffend!

Das etwas andere Ausmalbuch für Erwachsene

- ▶ Eine Herausforderung für Ihren visuellen Cortex: über 40 verblüffende Muster, die sich nach dem Ausmalen zu bewegen scheinen
- ▶ Mit Anregungen zur Farbwahl und Musterbildern im Anhang

Lieferbar!  
6,99€\*



## Das Ausmalbuch der optischen Illusionen

kartoniert, durchgehend illustriert  
96 Seiten

Format: 21,5 x 28 cm  
Art.-Nr. 0/20/17839.00  
ISBN 978-3-625-17839-2

€ 6,99\*



9 783625 178392

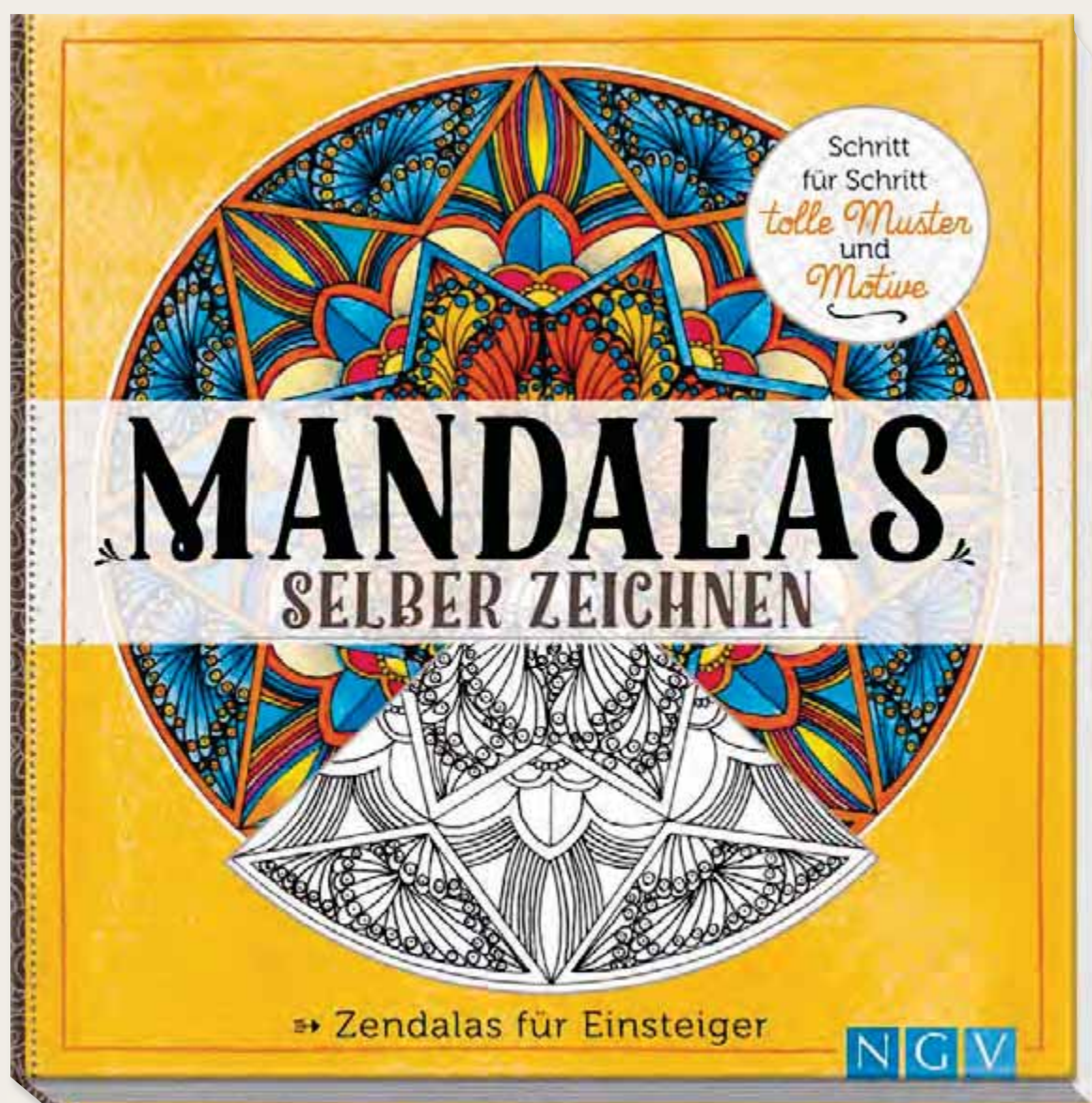


# Mandala-Kunst meets Zen-Art

Kreatives Entspannen mit Zen-Art und Mandala-Kunst:  
Schritt für Schritt, Muster für Muster zum fertigen Zendala

Lieferbar!  
5,99€

- ▶ Zum Üben: 12 wunderschöne, farbige Mandala-Vorlagen
- ▶ Einfach: Zen-Art-Muster auf vielen Übungsseiten Schritt für Schritt nachzeichnen
- ▶ Kreativ: inspirierende Mandala-Körper für Ihre ganz eigenen Zendalas
- ▶ So wird's bunt: mit vielen Farbvorschlägen



## Mandalas selber zeichnen

Klappenbroschur, 96 Seiten

Format: 22 x 22 cm

Art.-Nr. 0/20/17820.00/FSM

ISBN 978-3-625-17820-0

€ 5,99



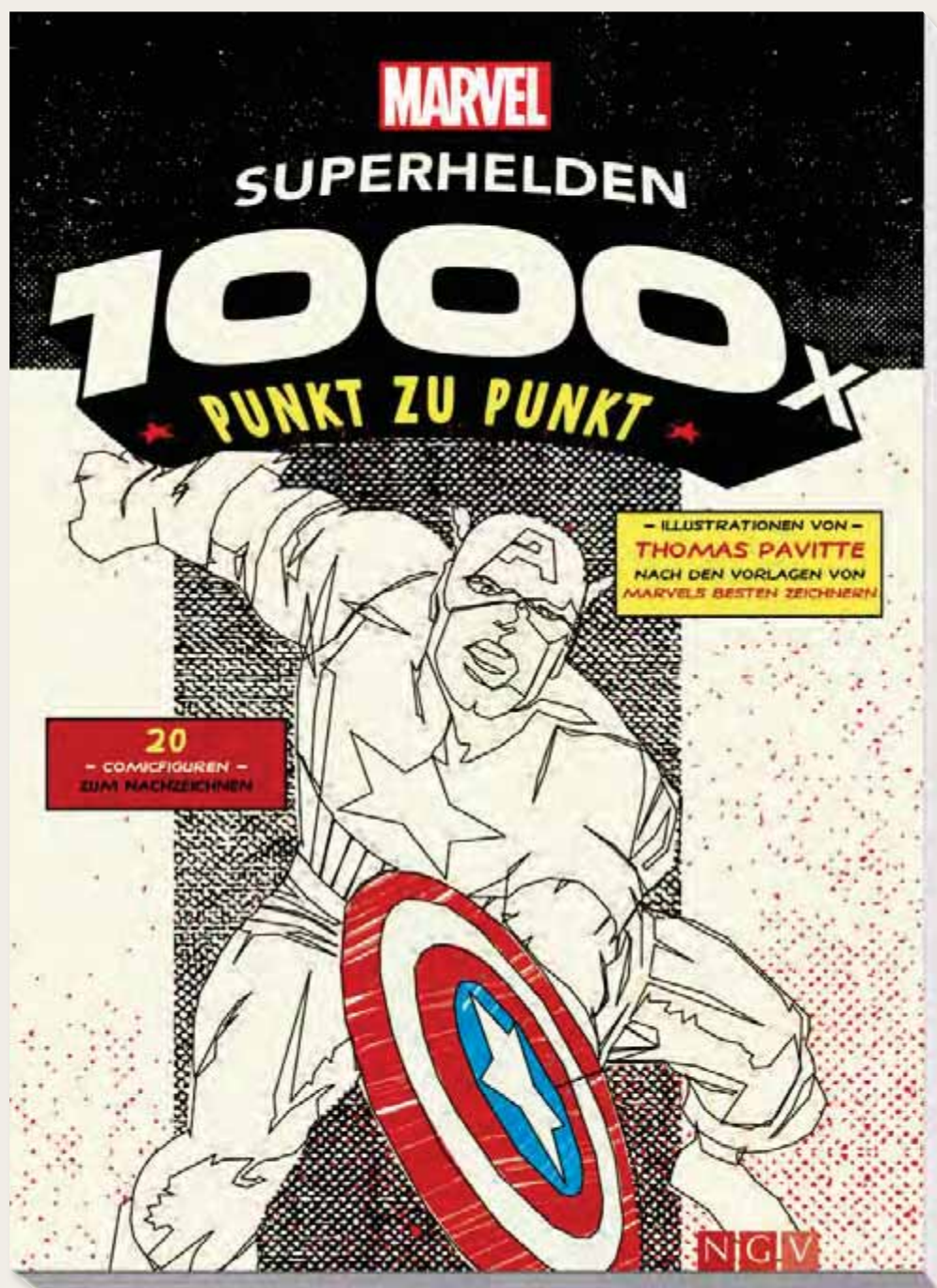
Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Die coolsten Superhelden für zu Hause

Lieferbar!  
9,99€\*

Die größten Helden des Marvel-Universums: je 1000 Punkte verbinden und 20 Comic-Motive ganz einfach selber zeichnen

- ▶ Alle Zeichnungen auch zum Heraustrennen und Aufhängen
- ▶ MARVELS Comic-Imperium für zu Hause
- ▶ Mit einem 1700-Punkte-Poster mit dem Kampf zwischen Iron Man und Captain America



## MARVEL Superhelden 1000x Punkt zu Punkt

Klappenbroschur mit perforierten Seiten und einem Poster im Format 35,6 x 50 cm zum Heraustrennen  
48 Seiten

Format: 25,4 x 35,6 cm  
Art.-Nr. 0/20/17772.00  
ISBN 978-3-625-17772-2

€ 9,99\*



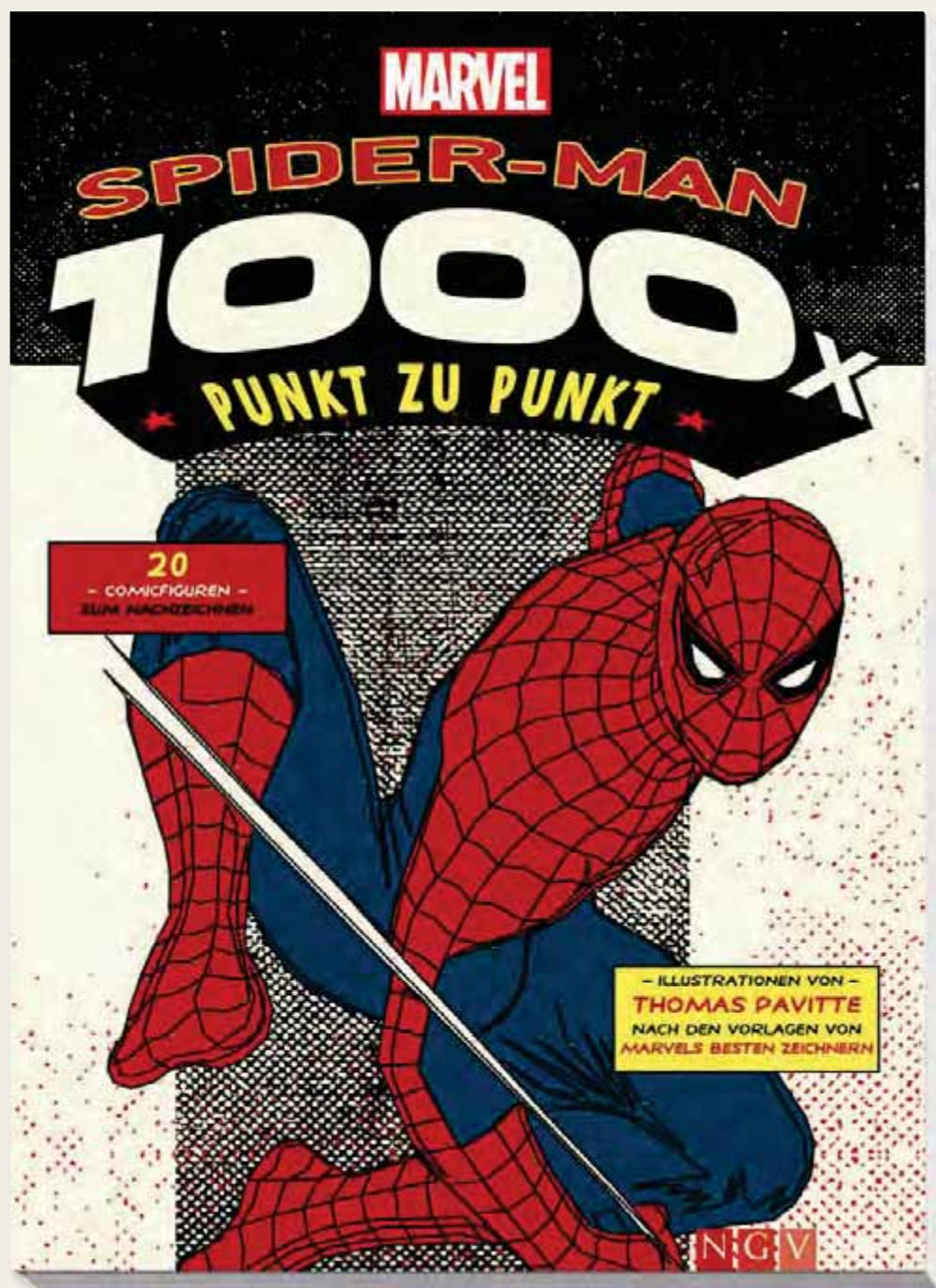
9 783625 177722

# 20 Comic-Figuren ganz einfach selber zeichnen

Lieferbar!  
9,99€\*

Spider-Man, seine Verbündeten und Erzfeinde: je 1000 Punkte verbinden und 20 Zeichnungen ganz einfach selbst erstellen

- ▶ Inklusive 1500-Punkte-Poster: der Kampf von Spider-Man gegen Dr. Octopus
- ▶ Alle Seiten zum Heraustrennen und Aufhängen
- ▶ Das perfekte Geschenk für alle Spider-Man-Fans



## MARVEL Spider-Man 1000x Punkt zu Punkt

Klappenbroschur mit perforierten Seiten und einem Poster im Format 35,6 x 50 cm zum Heraustrennen  
48 Seiten

Format: 25,4 x 35,6 cm  
Art.-Nr. 0/20/17811.00  
ISBN 978-3-625-17811-8

€ 9,99\*



9 783625 178118

# Kreuzworträtsel satt

Über 300 Kreuzworträtsel – reichlich Nachschub  
für alle Rätsel-Fans

Je Block  
2,99€



Art.-Nr. 0/20/17240.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17240-6



9 783625 172406



Art.-Nr. 0/20/17241.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17241-3



9 783625 172413



Art.-Nr. 0/20/17242.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17242-0



9 783625 172420



Art.-Nr. 0/20/17407.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17407-3



9 783625 174073



Art.-Nr. 0/20/17408.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17408-0



9 783625 174080



Art.-Nr. 0/20/17504.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17504-9



9 783625 175049



Art.-Nr. 0/20/17505.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17505-6



9 783625 175056



Art.-Nr. 0/20/17770.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17770-8



9 783625 177708



Art.-Nr. 0/20/17771.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17771-5



9 783625 177715



Art.-Nr. 0/20/17920.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17920-7



9 783625 179207



Art.-Nr. 0/20/17921.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17921-4



9 783625 179214

Block 24 und 25 erscheinen im Juni 2017

kartiert – 336 Seiten – Format: 14,8 x 21 cm – je Band: € 2,99

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Die beliebte Rätsel-Reihe

Über 100 Kreuzworträtsel im Großformat für Spaß  
und gute Laune

Je Band  
2,99€

Band 5 und 6 erscheinen im Juni 2017



## Kreuzworträtselbuch 1

Art.-Nr. 0/20/17765.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17765-4



9 783625 177654



## Kreuzworträtselbuch 2

Art.-Nr. 0/20/17766.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17766-1



9 783625 177661



## Kreuzworträtselbuch 3

Art.-Nr. 0/20/17767.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17767-8



9 783625 177678



## Kreuzworträtselbuch 4

Art.-Nr. 0/20/17768.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17768-5



9 783625 177685



## Kreuzworträtselbuch 5

Art.-Nr. 0/20/17914.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17914-6



9 783625 179146



## Kreuzworträtselbuch 6

Art.-Nr. 0/20/17915.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17915-3



9 783625 179153

kartoniert – 128 Seiten – Format: 21 x 28 cm – je Band: € 2,99

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



# Rätselspaß im Großdruck

Bunte Mischung der beliebtesten Rätselarten im Großdruck bringt die grauen Zellen in Schwung

Je Buch  
2,99€



## Großdruck- Rätselbuch 21

Art.-Nr. 0/20/13785.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13785-6



9 783625 137856



## Großdruck- Rätselbuch 22

Art.-Nr. 0/20/13921.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13921-8



9 783625 139218



## Großdruck- Rätselbuch 23

Art.-Nr. 0/20/17146.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17146-1



9 783625 171461

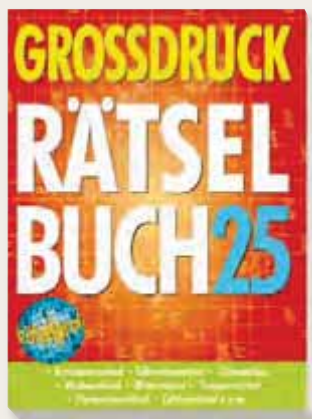


## Großdruck- Rätselbuch 24

Art.-Nr. 0/20/17243.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17243-7



9 783625 172437

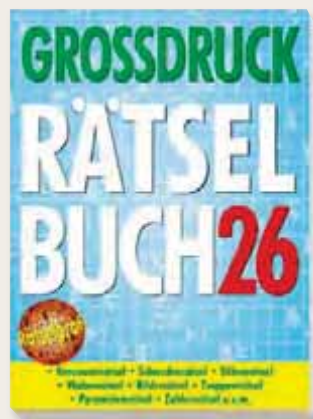


## Großdruck- Rätselbuch 25

Art.-Nr. 0/20/17406.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17406-6



9 783625 174066



## Großdruck- Rätselbuch 26

Art.-Nr. 0/20/17503.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17503-2



9 783625 175032



NEU!

## Großdruck- Rätselbuch 27

Art.-Nr. 0/20/17917.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17917-7



9 783625 179177



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert

Band 27 erscheint im Juni 2017

kartonierte – 144 Seiten – Format: 21 x 28 cm – je Band: € 2,99

# Riesen-Rätsel-Spaß

Mehr als 750 Rätsel aus den beliebtesten Rätselarten im  
XXL-Format zum kleinen Preis für extra-langen Knobelspaß

Je Band  
5,- €



9 783625 136798

## Das megagroße Rätselbuch Band 7

400 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/13679.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13679-8



9 783625 137863

## Das megagroße Rätselbuch Band 8

400 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/13786.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13786-3



9 783625 139225

## Das megagroße Rätselbuch Band 9

400 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/13922.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13922-5



9 783625 171478

## Das megagroße Rätselbuch Band 10

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17147.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17147-8



9 783625 172383

## Das megagroße Rätselbuch Band 11

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17238.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17238-3



9 783625 174059

## Das megagroße Rätselbuch Band 12

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17405.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17405-9



9 783625 175063

## Das megagroße Rätselbuch Band 13

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17506.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17506-3



9 783625 177647

## Das megagroße Rätselbuch Band 14

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17764.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17764-7



9 783625 179184

## Das megagroße Rätselbuch Band 15

336 Seiten  
Art.-Nr. 0/20/17918.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17918-4

NEU!

Erscheint im  
Juni 2017

kartiert – Format: 21 x 28 cm – je Band: € 5,-

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



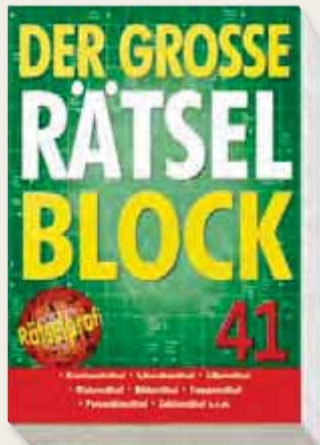
FSC  
www.fsc.org  
FSC® C106632

Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Knobelvergnügen pur

Rätselspaß auf über 300 Seiten im beliebten Blockformat

Je Block  
2,99€

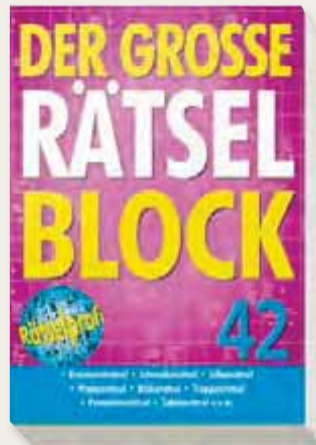


## Der große Rätselblock 41

Art.-Nr. 0/20/17245.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17245-1



9 783625 172451

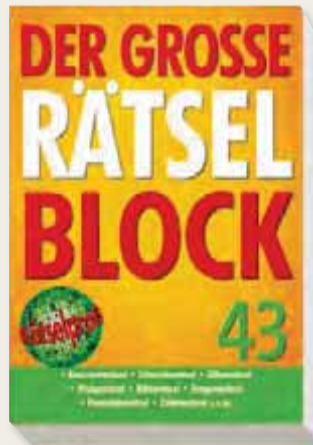


## Der große Rätselblock 42

Art.-Nr. 0/20/17403.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17403-5



9 783625 174035



## Der große Rätselblock 43

Art.-Nr. 0/20/17404.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17404-2



9 783625 174042

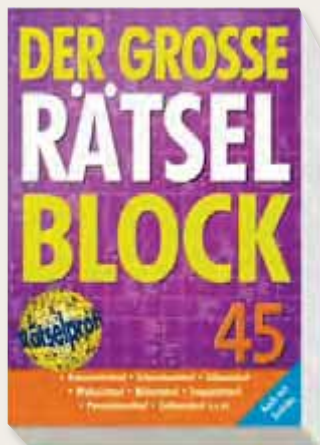


## Der große Rätselblock 44

Art.-Nr. 0/20/17501.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17501-8



9 783625 175018

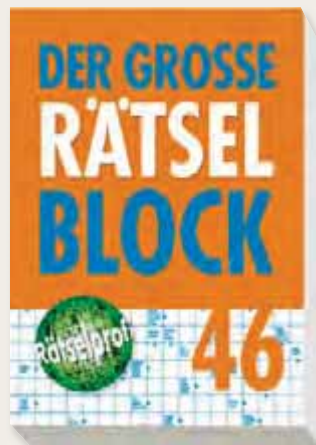


## Der große Rätselblock 45

Art.-Nr. 0/20/17502.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17502-5



9 783625 175025



## Der große Rätselblock 46

Art.-Nr. 0/20/17769.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17769-2



9 783625 177692



## Der große Rätselblock 47

Art.-Nr. 0/20/17919.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17919-1



9 783625 179191

NEU!

- Mehr als 600 Rätsel für Entspannung immer und überall

Band 47 erscheint im Juni 2017



kartonierte – 336 Seiten – Format: 14,8 x 21 cm – je Band: € 2,99

Alle Titel dieser Seite sind FSC-zertifiziert



# Der Klassiker vom Rätselprofi

Je Buch  
2,99€



## Das große Rätselbuch 38

Art.-Nr. 0/20/13673.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13673-6



9 783625 136736



## Das große Rätselbuch 39

Art.-Nr. 0/20/13781.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13781-8



9 783625 137818



## Das große Rätselbuch 42

Art.-Nr. 0/20/13918.00/FSM  
ISBN 978-3-625-13918-8



9 783625 139188



## Das große Rätselbuch 43

Art.-Nr. 0/20/17143.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17143-0



9 783625 171430



## Das große Rätselbuch 44

Art.-Nr. 0/20/17246.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17246-8



9 783625 172468



## Das große Rätselbuch 45

Art.-Nr. 0/20/17247.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17247-5



9 783625 172475



## Das große Rätselbuch 46

Art.-Nr. 0/20/17401.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17401-1



9 783625 174011



## Das große Rätselbuch 47

Art.-Nr. 0/20/17402.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17402-8



9 783625 174028



## Das große Rätselbuch 48

Art.-Nr. 0/20/17500.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17500-1



9 783625 175001



## Das große Rätselbuch 49

Art.-Nr. 0/20/17750.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17750-0



9 783625 177500



## Das große Rätselbuch 50

Art.-Nr. 0/20/17916.00/FSM  
ISBN 978-3-625-17916-0



9 783625 179160

NEU!

Band 50 erscheint  
im Juni 2017

► Mehr als 260 neue  
Rätsel vom Rätselprofi

# Pures Knobelvergnügen auf 400 farbigen Seiten

Lieferbar!  
je Band  
**4,99€**



## Gehirnjogging für Kinder

Art.-Nr. 0/20/17335.35/FSM  
ISBN 978-3-625-17335-9



## Gehirnjogging für Erwachsene

Art.-Nr. 0/20/17464.72/FSM  
ISBN 978-3-625-00845-3



## Großdruck-Rätsel

Art.-Nr. 0/20/17337.35/FSM  
ISBN 978-3-625-17337-3



## Rätsel für Kinder

Art.-Nr. 0/20/17333.35/FSM  
ISBN 978-3-625-17333-5



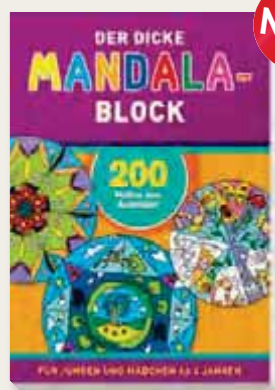
## Zahlenrätsel\*

Art.-Nr. 0/20/17336.35/FSM  
ISBN 978-3-625-17336-6



## Denkspiele für Kinder

Art.-Nr. 0/20/17645.72/FSM  
ISBN 978-3-625-00842-2



## Der dicke Mandala-Block

Art.-Nr. 0/20/17637.72/FSM  
ISBN 978-3-625-00843-9



## Denksport für Erwachsene

Art.-Nr. 0/20/17634.72/FSM  
ISBN 978-3-625-00844-6

- ▶ Die beliebtesten Rätselarten für Klein und Groß
- ▶ Neu: Der dicke Mandala-Block – riesiger Ausmal Spaß für Jungen und Mädchen ab 4 Jahren

\* UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Neue Bände erscheinen im Mai 2017

kartiert – 400 Seiten – Format: 16,4 x 23,4 cm – je Band: € 4,99

Alle Titel dieser Seite  
sind FSC-zertifiziert



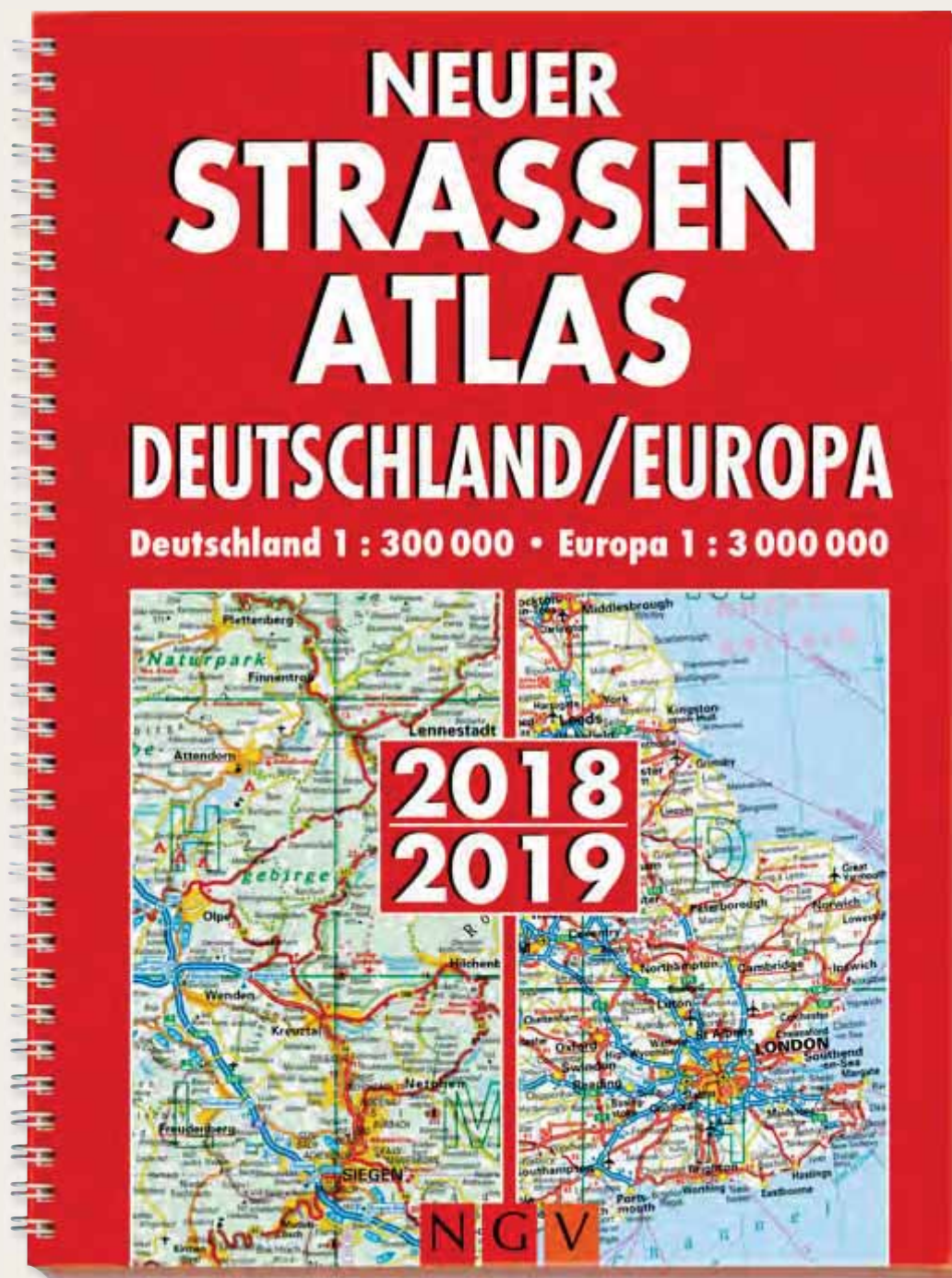
Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft

# Allzeit gute Fahrt!

Wieder neu im September 2017: der benutzerfreundliche Straßenatlas im Maßstab 1 : 300 000 (Deutschland) und 1 : 3 000 000 (Europa)

- ▶ Hohe Eintragungsdichte: über 45000 Orte im Deutschlandteil
- ▶ Mit zahlreichen touristischen Zusatzinfos für die Reiseplanung
- ▶ Inklusive Sonderkarte mit Fernstraßennetz
- ▶ Praktische Spiralbindung

**NEU!**  
**4,99€**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

**Erscheint im September 2017**

**Neuer Straßenatlas Deutschland/Europa 2018/2019**

Spiralbindung, kartoniert  
168 Seiten

Format: 21,8 x 29,7 cm

Art.-Nr. 0/20/14081.00/FSM

ISBN 978-3-625-14081-8

**€ 4,99**



## Verlagsadresse

**Naumann & Göbel**  
**Verlagsgesellschaft mbH**  
**Emil-Hoffmann-Str. 1**  
**50996 Köln**  
[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

## Buchhandel

**Vertriebsleitung**  
 Dominik Acquistapace  
 Telefon: 02236/3999-160  
 Telefax: 02236/3999-159  
 Mobil: 0163/7877126  
[acquistapace@vemag-medien.de](mailto:acquistapace@vemag-medien.de)

## Vertrieb Innendienst

Doris Zänsdorf  
 Telefon: 02236/3999-111  
 Telefax: 02236/3999-159  
[doris.zaensdorf@vemag-medien.de](mailto:doris.zaensdorf@vemag-medien.de)

## Auslieferung Deutschland

**VVA – Vereinigte**  
**Verlagsauslieferung**  
 arvato media GmbH  
 Betreuung Naumann & Göbel  
 Verlag  
 Henkenstraße 59-65  
 33415 Verl  
[www.vva-online.net](http://www.vva-online.net)

## Kundenbetreuung VVA:

**Auslieferung Deutschland**  
**Birgit Auberger,**  
**Karola Karp, Katja Mahr**  
 Telefon: 05241/80-42221  
 Telefax: 05241/80-94123  
[birgit.auberger@bertelsmann.de](mailto:birgit.auberger@bertelsmann.de)

## Auslieferung Österreich

**Mohr Morawa**  
**Buchvertrieb GmbH**  
 Sulzengasse 2  
 A - 1232 Wien  
 Telefon: 0043 (0) 1/68014-0  
 Telefax: 0043 (0) 1/68968-00  
[bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at)

## Auslieferung Schweiz

**Buchzentrum AG (BZ)**  
 Brigitte Niederberger  
 Industriestr. Ost 10  
 CH - 4614 Hägendorf  
 Telefon: 0041 (0) 62/2092746  
 Telefax: 0041 (0) 62/2092788  
[niederberger@buchzentrum.ch](mailto:niederberger@buchzentrum.ch)

## Vertreter

### Verlagsvertretung Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Bremen

**Handelsagentur**  
**Gembrys & Schäfer**  
 Jochim-Sahling-Weg 31  
 22549 Hamburg  
 Telefon: 0170/ 5253955  
 (Sven Gembrys)  
 Telefon: 0160/ 9670 9209  
 (Fabienne Schäfer)  
 Telefax: 040/41912811  
[s.gembrys@gmx.de](mailto:s.gembrys@gmx.de)

Für Sie im Außendienst unterwegs:  
 Fabienne Schäfer und Sven Gembrys

### Verlagsvertretung Nordrhein-Westfalen

**BuD Verlagsvertretungen**  
**Bräunlich & Dörfler**  
 Weseler Str. 153  
 46149 Oberhausen  
 Tel.: 0208/ 641302  
 Fax: 0208/ 644079  
[info@bud24.de](mailto:info@bud24.de)

### Verlagsvertretung Hessen, Saarland, Rheinland-Pfalz, Luxemburg

**Klaus W. Müller**  
 Herzmannstr. 2  
 57537 Wissen  
 Telefon: 02742/5761  
 Telefax: 02742/71593  
 Mobil: 0171/2106276  
[mail@kwmm-ma.de](mailto:mail@kwmm-ma.de)

### Verlagsvertretung Baden-Württemberg

**Verlagsagentur**  
**Arne Bohle GmbH**  
 Arne Bohle & Alexandra Ortner  
 Röntgenstraße 27  
 77694 Kehl  
 Telefon: 07851/482166  
 Telefax: 07851/482268  
[vv-bohle@t-online.de](mailto:vv-bohle@t-online.de)

### Verlagsvertretung Bayern

**Verlagsvertretung**  
**Peter Gersbeck**  
 c/o Buchhandlung Rolles  
 Bahnhofstraße 24 a  
 82377 Penzberg  
 Telefon: 08856/83153  
 Telefax: 08856/82956  
[gersbeck@t-online.de](mailto:gersbeck@t-online.de)

### Verlagsvertretung Berlin, Brandenburg nördl. der A2 / A10 / A12

### Sachsen-Anhalt nördlich der A2, Mecklenburg-Vorpommern

**Thomas & Stephanie Pfennig**  
 Falkenweg 7  
 14624 Dallgow-Döberitz  
 Telefon: 033201/31949  
 Telefax: 033201/31433  
[verlagsvertretung-pfennig@t-online.de](mailto:verlagsvertretung-pfennig@t-online.de)  
[www.buecher-pfennig.de](http://www.buecher-pfennig.de)

### Verlagsvertretung Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt südlich der A2, Brandenburg südlich A2 / A10 / A12

**Birgit Breitbarth**  
 Lindenstraße 11  
 04860 Torgau  
 Telefon: 03421/902604  
 Telefax: 03421/778191  
 Mobil: 0173/9670139  
[birgit.breitbarth@t-online.de](mailto:birgit.breitbarth@t-online.de)

### Österreich und Südtirol

**Verlagsagentur**  
**E. Neuhold & Erich Neuhold & Wilhelm Platzer**  
 An der Kanzel 52  
 A - 8046 Graz  
 Telefon: 0043 (0) 316/672206  
 Telefax: 0043 (0) 810/9554 464886  
 Montag - Freitag 9.30 - 15.30 Uhr  
[buero@va-neuhold.at](mailto:buero@va-neuhold.at)

### Schweiz

**Andreas Meisel**  
 Handelsvertretungen GmbH  
 Hedingenstraße 13  
 CH - 8905 Arni AG  
 Telefon: 0041 (0) 56/6342428  
 Telefax: 0041 (0) 56/4355048  
[andreas.meisel@bluewin.ch](mailto:andreas.meisel@bluewin.ch)



**Deutsche Sporthilfe**

Medien-Partner



## In eigener Sache

Seit 2012 ist NGV Medien-Partner der Stiftung Deutsche Sporthilfe. Mit diesem Engagement möchten wir einen Beitrag leisten, um die Werte „Leistung. Fairplay. Miteinander.“, für die die Deutsche Sporthilfe eintritt, aktiv zu unterstützen – im Sport und in der Gesellschaft. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Projekte.

## Wir sind FSC®-zertifiziert



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbewirtschaftung

Umweltschutz und Nachhaltigkeit gewinnen zunehmend an Bedeutung – zu Recht, wie wir finden. Deshalb tragen unsere neuen Produkte das FSC®-Label und beweisen damit ihre Herkunft aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern. FSC® steht für Forest Stewardship Council®. Diese gemeinnützige Non-Profit-Organisation setzt sich weltweit für die Förderung einer vorbildlichen Waldbewirtschaftung ein.

Mit unserer Zertifizierung übernehmen wir eine Vorreiterrolle in der Verlagswelt. Unseren Kunden ermöglichen wir auf diesem Weg, die Produkte als zertifiziert auszuloben und explizit zu bewerben – ein wertvoller Wettbewerbsvorteil, den wir Ihnen gern einräumen.