



limangos

FRÜHLINGSBUCH



INHALT

04

Editorial
Picknick
mit den
limangos

06

Städte-
Picknick

08

Efis Mohn-
Käsekuchen
mit
Kirschen

10

Claires
Sand-
kuchen

12

Danis
Ofen-
Avocado

14

Gamzes
Bulgur-
Salat

16

Guidos
Spargel-
Bärlauch-
Salat

18

Johannas
Bircher
Müsli

20

Kathrins
Himbeer
Smoothie

22

Kristins
Frisch-
käse

24

Lisas
Blaubeer-
Tarte

26

Marys
Himbeer
Limetten
Vanille
Tarte

28

Michaelas
Nudelsalat

30

Nhis
Bananen-
brot

32

Paulias
Melonen-
salat

34

Sabrinas
Peanut-
butter
Energy
Bites

36

Sarahs
Eierlikör

38

Stefans
Rote-Bete-
Kicher-
erbsen-
Salat

40

Steffis
Orangen-
Ingwer-
Granola

42

Sommer-
Limo

44

Angies
Ayurveda
Wasser

46

Warum
wir
Frühling
lieben

48

Frühling
bei
limango



PICKNICK MIT DEN LIMANGOS

HURRA, HURRA, DER FRÜHLING IST DA.

Die ersten warmen Sonnenstrahlen, bunte Blumen, Blätter an den Bäumen, lachende Kinder im Park und zwitschernde Vögel. Die Abende werden länger und alles blüht auf. Leute sitzen in Straßencafés, frischgebackene Mütter drehen fröhlich mit dem Kinderwagen ihre Runden und die Fahrräder können endlich entstaubt werden. Aber das Allerbeste: **Endlich Frühlingsmode!** Adieu dicke Winterjacke, Winterschuhe, Mütze und Schal! Hallo leichte Jacke, Turnschuhe und Sonnenbrille.

Wir limangos lieben den Frühling. Frühlingsgefühle, Frühlingsduft und jede Menge gute Laune liegt in der Luft! Heute nehmen wir Dich und Deine Familie mit zum ersten Picknick im Park. Essen und gemeinsame Zeit mit der Familie verbringen - unter freiem Himmel.

Den Picknickkorb füllen wir!

So haben wir für Dich und Deine Familie unsere liebsten Rezepte auf den nächsten Seiten aufgeschrieben - herzhaft und süß, das wird lecker! Frische Salate, Bananenbrot, Smoothies, Eierlikör und vieles mehr. Pssst, unsere Frühlingsgefühle verraten wir Dir auch gleich.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Lesen, Backen, Kochen und ein wunderbares, erstes Picknick mit Deiner Familie im Park. Solltest Du keinen geeigneten Ort zum Picknicken in Deiner Stadt finden, schau doch mal auf Seite 6, da haben wir einige schöne Picknick-Plätze in Deutschland notiert.

Einen tollen Frühlingsstart wünschen Dir

Deine limangos

PS: Hast Du hier ein tolles Rezept entdeckt? Hinterlasse uns doch einen Kommentar oder teile bei Instagram Euer Picknick-Foto unter dem **#limangopicknick** mit uns.

PICKNICK IN DEINER STADT

01 MÜNCHEN

Wo? Englischer Garten

Toll für Familien! Der Englische Garten gehört zu den größten Parkanlagen der Welt und bietet ausreichend weite, grüne Wiesen zum Picknicken. Autos gibt es hier nicht. Geheimtipp: Der nördliche Teil! Hier geht es noch wesentlich ruhiger zu.

Hinkommen? U3, U6 bis Universität, ca. 5 Gehminuten bis Eingang Veterinärerstraße

02 BERLIN

Wo? Tempelhofer Park

Rollschuhfahren lernen auf der Landebahn! Geht auf dem stillgelegten Flughafengelände Tempelhofer Feld. Ein Stück Land mitten in der Stadt. Spazieren gehen, picknicken und Sonne tanken. Perfekt.

Hinkommen? z.B. S41, S42, S46, S47, bis S-Bahnhof Tempelhof, ca. 3 Gehminuten bis Haupteingang Tempelhofer Damm

03 KÖLN

Wo? Lindenthaler Tierpark

Tiere gucken, Spazieren gehen und rasten. Ein schöner Ort für einen Familientag im Grünen mitten in der Stadt.

Hinkommen? Kitschburger Straße, 50935 Köln

OBERHAUSEN

04

Wo? Kaisergarten

Herumtollen im Schlosspark! Hinter dem Schloss Oberhausen wartet der Kaisergarten mit großen Wiesen zum Picknicken, tollen Spielplätzen, kostenlosem Tiergehege und Streichelzoo darauf, von den Kids erkundet zu werden.

Hinkommen? Am Kaisergarten 30, 46049 Oberhausen

HAMBURG

05

Wo? Innocentiapark

Sind wir in London gelandet? Der Innocentiapark ist nach Vorbild der quadratischen Londoner Parks gebaut und erinnert an einen kleinen, englischen Garten. Auf dem Spielplatz spielen, auf den Wiesen toben und unter schattigen Bäumen entspannen. Eine Auszeit mit Familie in der Stadt.

Hinkommen? Parkallee 64, 20144 Hamburg - Harvestehude

FRANKFURT

06

Wo? Günthersburgpark

Die Ruheoase mitten in Frankfurt mit großem Spielplatz (im Sommer mit Wasser!) für die Kleinen und tollen Wiesen. Hier trifft sich Jung und Alt für die kleine Auszeit!

Hinkommen? U4, Station Bornheim Mitte



KIRSCHEN- ZEIT

„Frühlingsjacken, endlich wieder Sonnenbrillen tragen, das erste Eis des Jahres essen und abends länger draußen bleiben.“

EFI DIMITRIADOU
Category Manager

EFIS

MOHN- KÄSEKUCHEN MIT KIRSCHEN



250g	Mehl
300g	Butter
285g	Zucker
1 Pr	Salz
1	Eigelb
200g	Mohn
100ml	Milch
2	Eier
500g	Magerquark
1 Pk	Puddingpulver Vanille
	Saft & Schale einer Zitrone
1 Glas	Sauerkirschen
	Puderzucker

- 1.** Mehl, 125 g Butter, 60 g Zucker, Salz und 1 Eigelb zu einem glatten Teig verkneten, 30 Minuten kalt stellen.
- 2.** Mohn fein mahlen und mit 100 g Zucker, 50 g Fett und Milch in einem Topf kurz aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen.
- 3.** 125 g Butter und 125 g Zucker schaumig rühren. Eier nacheinander hinzufügen.
- 4.** Quark, Puddingpulver, Zitronenschale und -saft unterrühren. Kirschen putzen, waschen, entsteinen.
- 5.** Eine Springform fetten, Teig hineindrücken. Dabei mit den Fingern einen Rand hoch drücken. Den Teig mit einer Gabel einstechen, damit der Teig schön glatt bleibt. Mohnmasse, Kirschen und Quark auf dem platt gedrückten Teig verteilen.
- 6.** Den Mohnkuchen eine Stunde bei 175° Grad backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



FRÜHLINGS- -GEFÜHLE

„Den ersten Kaffee in der Sonne genießen, mit den Kindern im Park spielen, picknicken und leichte Kleider tragen.“

Ich LIEBE den Frühling!

CLAIRE NIZEYIMANA
Content Marketing Manager



CLAIRES SANDKUCHEN

200g Zucker
200g zerlassene Butter
4 Eier
200g Mehl
1 Pk Vanillezucker
1/2 Pk Backpulver
Puderzucker

- 1.** Zucker, Butter und Eier mit einem Rührgerät vermischen.
- 2.** Mehl, Vanillezucker und Backpulver hinzugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren.
- 3.** Den Teig in eine Kastenform geben und bei 190 Grad ca. 45 Minuten im Ofen backen.
- 4.** Anschließend den abgekühlten Sandkuchen mit Puderzucker bestäuben.
- 5.** Bon Appétit!



FRÜHLINGS- STIMMUNG

„Die Stadt wird bunt und das
Leben nimmt Fahrt auf.
Zeit, Pläne zu schmieden!
Ich genieße diese Stimmung
jedes Jahr aufs Neue.“

DANIELA SCHALLER
Customer Relationship Manager



DANIS

OFEN-AVOCADO

1 Avocado

1 Ei

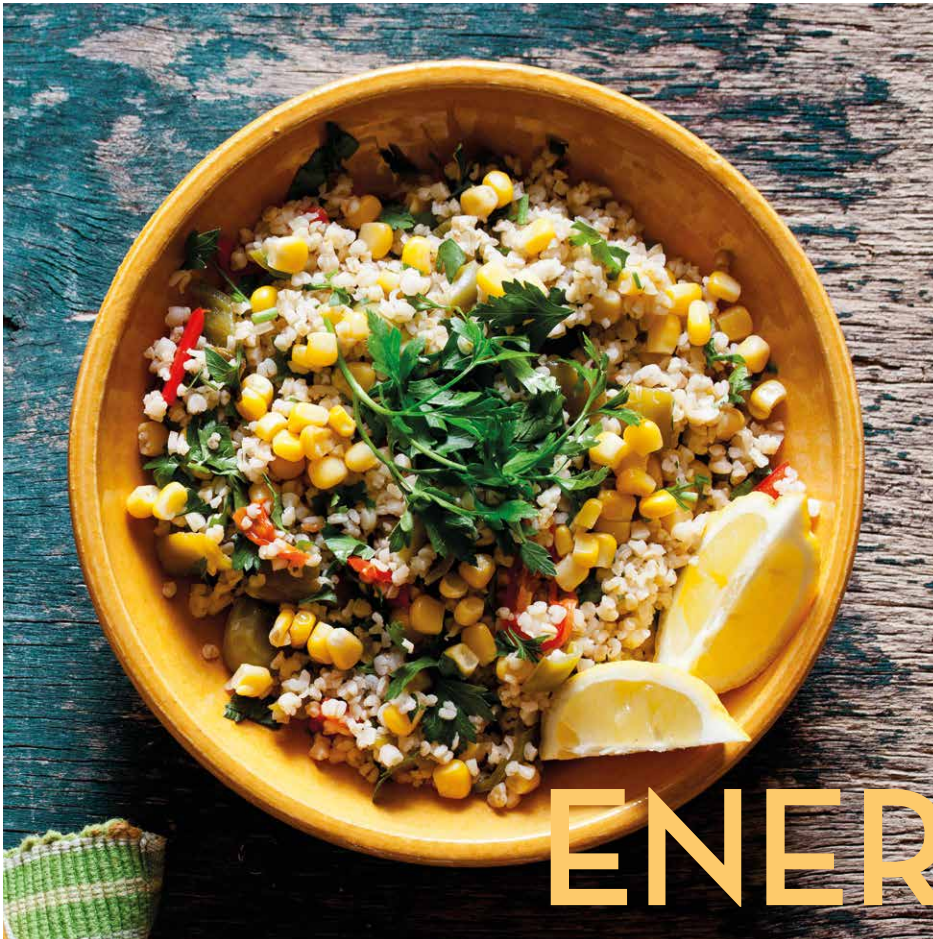
Salz

Pfeffer

Chiliflocken

Schnittlauch

1. Die Avocado halbieren und den Stein plus etwas Fruchtfleisch entfernen.
2. Beide Hälften mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Ei in eine kleine Schüssel schlagen, mit einer Gabel verrühren und ebenfalls nach Belieben würzen.
4. Die Eiermasse in die beiden Avocadohälften füllen.
5. Beide Hälften im vorgeheizten Ofen (ca. 200°Grad Ober- Unterhitze) backen, bis das Ei die gewünschte Festigkeit erreicht hat (ca. 15 - 20 Minuten).
6. Anschließend servieren und nach Belieben mit Chiliflocken oder Schnittlauchröllchen bestreuen.



ENERGIE TANKEN

„Längere Tage, die ersten
Sonnenstrahlen und leckere
Gerichte mit frischen Zutaten.
Energie tanken auf allen Wegen.“

GAMZE GURBETCI
Projektmanagerin Einkauf/Private Label



GAMZES BULGURSALAT

250g	Bulgur
2 St	Paprika rot o. gelb
1/2 Bund	Petersilie
3-4	Lauchzwiebeln
2-3	Tomaten
2-3 EL	Tomatenmark
4 EL	Olivenöl
3-4 EL	Granatapfelsirup
2 TL	Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer
	Chiliflocken

1. Bulgur in eine große Schüssel geben und mit heißem (kochendem) Wasser auffüllen, bis der Bulgur bedeckt ist.
2. Bulgur aufquellen lassen, bei Bedarf etwas Wasser dazu gießen und zwischendurch ein wenig durchrühren.
3. In der Zwischenzeit: Paprika und Tomaten klein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie klein hacken.
4. Öl und Tomatenmark mit dem Bulgur vermengen.
5. Gemüse und Petersilie unterrühren.
6. Den türkischen Bulgur Salat mit Gewürzen abschmecken.



FRISCHE KÜCHE

„Die schönste Zeit im Jahr.
Winterende, frische Küche,
schönes Wetter, die
Vorfreude auf den Sommer
und natürlich auch jede
Menge tolle Rezepte.
Frühlingszeit gleich
Spargelzeit!“

GUIDO LIEBSCHER
Marketing Manager



GUIDOS SPARGEL- BÄRLAUCH-SALAT

500g	Kartoffeln
500g	grüner Spargel
1	kleiner Fenchel
1/2 Bund	Bärlauch
	Zitronensaft
	Olivenöl
	Zucker
	Salz & Pfeffer
1 TL	Sesam-Salz-Mischung geröstet

1. Die Kartoffeln kochen (ruhig mit Schale) und längs vierteln. Den Spargel schälen, in Stücke schneiden und gar kochen. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden und ganz kurz blanchieren. Alles in eine Schüssel geben.
2. Bärlauch in feine Streifen schneiden, Menge nach Geschmack. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren, den Bärlauch unterheben. Das Dressing über die Salatzutaten gießen, behutsam alles vermischen und eine Weile ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren mit der Sesam-Salz-Mischung bestreuen.
4. Guten Appetit! Ein Traum für den Gaumen und auch für den Körper.



SUPER- FOOD

„Wenn die Temperaturen wieder steigen, die Krokusse und Tulpen sich auf den Weg machen und die Lederjacke wieder zum Must Have wird - dann ist für mich Frühling!

JOHANNA HÄUSLER
Customer Relationship Manager



JOHANNAS BIRCHER MÜSLI

20g	Haferflocken
n. Bedarf	Wasser o. Milch
150 ml	Naturjoghurt
3-4	geriebener Apfel oder Birne
n. Bedarf	geriebene Walnüsse, Haselnüsse, Rosinen

Superfood für das Topping

Zimt

Leinsamen

Johannisbeeren

Heidelbeeren

- 1.** Haferflocken mit Wasser oder Milch begießen, bis diese gerade so bedeckt sind. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2.** Den Apfel oder die Birne waschen, entkernen und grob raspeln.
- 3.** Die Raspel mit dem Naturjoghurt unter die Haferflocken heben und verrühren. Nach Belieben noch Walnüsse, Haselnüsse oder Rosinen dazugeben.
- 4.** Mit Zimt, Leinsamen, schwarzen Johannisbeeren oder Heidelbeeren dekorieren.

Mein Tipp:

Wer es etwas süßer mag, kann sein Müsli mit etwas Agavendicksaft oder Honig beträufeln.



„Auf den Frühling freue ich mich, weil ich dann beim Abholen meiner Kinder in der Schule nur noch eine Jacke suchen muss und nicht eine Jacke, eine Hose, zwei Mützen, zwei Handschuhe, ein Schal...“



KATHRIN PÜTZ
Marketing Manager

KATHRINS

HIMBEER-SMOOTHIE

- n. Bedarf**
- 1 Banane gefroren
 - Himbeeren gefroren
 - 1-2 Passionsfrüchte
 - Wasser o. Orangensaft

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.



BUNTE TAGE

„Die Tage werden wieder heller, das Herz lacht und alles wird endlich wieder bunt. Die Blumen, die Kleidung, die man trägt und auch das Essen auf dem Teller mit viel leckerem Obst.“

KRISTIN VODNIK
Category Manager



KRISTINS FRISCHKÄSE

- 500g** Frischkäse
- 1 Bund** Frühlingszwiebeln
- 120g** Datteln
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer

- 1.** Frischkäse in eine größere Schale geben.
- 2.** Frühlingszwiebeln und Datteln so klein wie möglich schneiden und mit in die Schale geben.
- 3.** Mit dem Saft einer halben Zitrone sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Alles untereinander verrühren – fertig!





LISA STANKOWIAK
Grafikdesignerin

LISAS

BLAUBEER-TARTE

60g	Zucker
120g	Butter
180g	Mehl
1 Pr	Salz
250g	Quark
50ml	Sahne
1	Ei (M)
5 EL	Zucker
1/2 Pk	Puddingpulver Vanille
1 Pr	Salz
1 Handvoll	Schokostückchen
2 Handvoll	Blaubeeren

1. Die Teigzutaten gut miteinander verkneten, evtl. eine Prise Salz dazu geben. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
2. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Danach den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tarteform drücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen. 10 Minuten vorbacken.
3. Für den Belag alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen, damit die Beeren nicht kaputt gehen. Dann auf den vorgebackenen Mürbeteig fließen lassen und alles nochmal etwa 25 Minuten backen, je nach Backofen.



WINTER ADE

„Bei mir ist der Frühling heiß
erseht nach dem kalten Winter.
Erste Sonnenstrahlen im Gesicht,
grüne Knospen und überall ein
buntes Blütenmeer.
Alles erwacht wieder zum Leben!“

MARY FISCHER
Senior Grafikdesigner

MARYS HIMBEER- LIMETTEN- VANILLE TARTE



150g	weiche Butter
75g	Puderzucker
1	Eigelb
ca. 240g	Mehl
250g	Schmand
1	Vanilleschote (Mark)
1	Schale einer Limette
100g	Zucker
400g	Himbeeren frisch oder tiefgefroren ggf. Mandelblättchen

1. Butter, Puderzucker, Eigelb und 225g Mehl rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. In eine Folie wickeln und eine Stunde in den Kühlschrank legen.
3. Backofen auf 180°C vorheizen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Tarte-Backform legen, gleichmäßig dünn verteilen und einen Rand formen.
4. In 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Abgekühlt aus der Form heben.
5. Creme zubereiten: Schmand mit Vanillemark, Limettenschale und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Creme auf den Tarte-Boden streichen.
6. Topping: Beeren waschen und auf der Creme verteilen. Geröstete Mandeln drüberstreuen und mit Puderzucker bestäuben. Tarte eine 1 Stunde kalt stellen.



„Kaffee in der Mittagssonne und längere Tage, so dass nach der Arbeit noch Zeit für einen gemütlichen Ausritt mit meinem Pferd oder eine Runde Joggen ist.“



MICHAELA PFEUFFER
Service E-Mail & Community

MICHAELAS NUDELSALAT

250g	Dinkelnudeln
90g	Pesto Genovese
100g	Oliven
125g	Mozarella
50g	getrocknete Tomaten
3	frische Tomaten
50g	Pinienkerne

1. Nudeln kochen, abseihen und kurz unter kaltem Wasser schwenken.
2. Pinienkerne leicht rösten, die Hälfte der Kerne grob hacken.
3. Restliche Zutaten klein schneiden.
4. Pesto unter die Nudeln mischen.
5. Restliche Zutaten unter die Pesto-Nudeln mischen.
6. Nach Belieben frisches Basilikum zugeben.





VAN NHI TRAN
Junior Marketing Manager

NHIS

BANANENBROT

- 3 reife Bananen
- 300g Mehl
- 100g Zucker
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 1 Pk Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker
- 4 EL Öl

1. Reife Bananen zerdrücken.
2. Öl, Vanillezucker, Backpulver, Salz, das Ei hinzugeben und verrühren.
3. Backpulver mit Mehl vermischen und in den Teig unterrühren.
4. Teig in einer Kastenform glatt streichen und bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.
5. Nach 15 Minuten in der Mitte anschneiden.
6. Aus dem Ofen nehmen und warm oder kalt genießen.



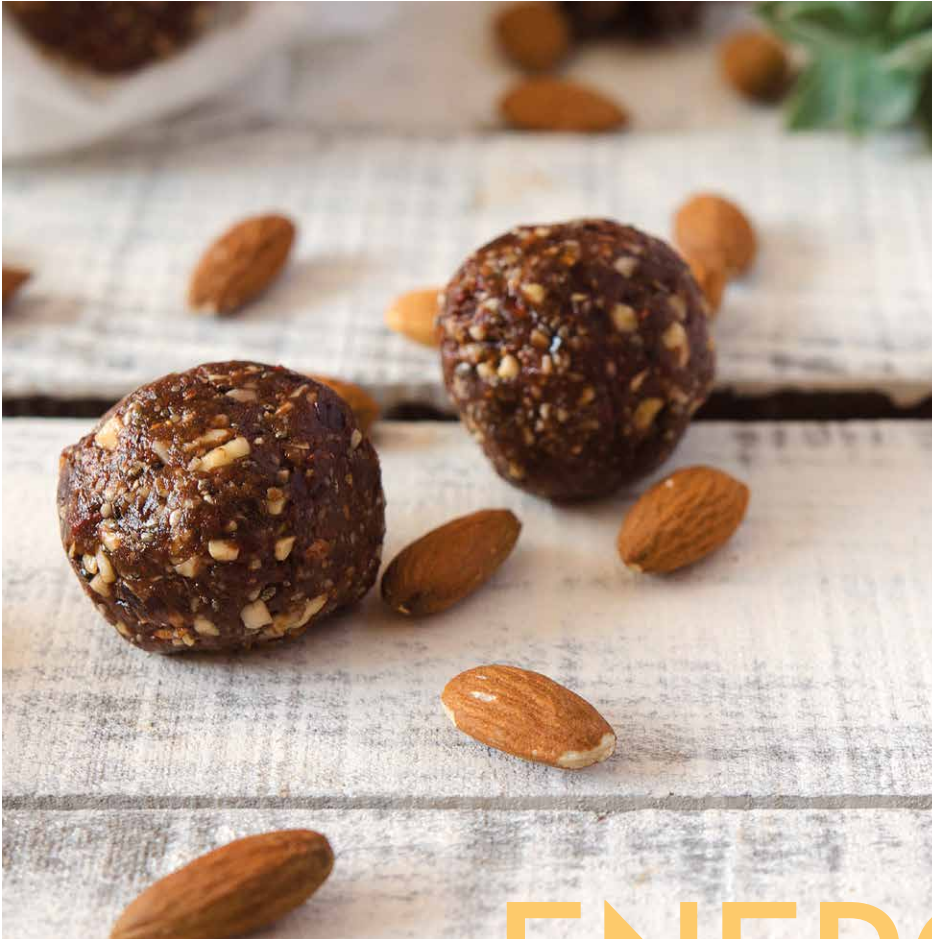
„Die Luft wird wärmer,
Menschen, Stadt und Natur
erwachen wieder zum Leben.“



PAULINA FURMAN
Sales & Purchasing Manager

PAULINAS MELONENSALAT

- | | | | |
|------|------------------------|----|--|
| 1 | Wassermelone | 1. | Salat putzen. |
| 1 Pk | Fetakäse | 2. | Avocado und Melone in mundgerechte Würfel schneiden und zu dem Salat hinzufügen. |
| 1 | Avocado | 3. | Fetakäse über dem Salat zerbröseln. |
| 1 | Salat (Rucola) | 4. | Ein paar Pfefferminzblätter untermischen. |
| 50g | Pinienkerne | 5. | Salat mit Salz, Pfeffer & Olivenöl etwas abschmecken. |
| | Salz & Pfeffer | 6. | Mit Pinienkernen garnieren & fertig! |
| | Oliven- oder Avocadoöl | | |
| | Pfefferminzblätter | | |



ENERGIE- GELADEN

„Mit Frühling verbinde ich Sonnenschein und Bewegung an der frischen Luft bei angenehmen Temperaturen. Ich freue mich besonders, die Fahrradsaison zu eröffnen!“

SABRINA GRABARCZYK
Aktionsmanagerin Deals & Travel



SABRINAS PEANUT BUTTER ENERGY BITES

75g	Haferflocken
40g	Rosinen
30g	Sonnenblumenkerne
35g	gehackte Mandeln
2 EL	geschrotete Leinsamen
1 EL	Honig
150g	Erdnussmu
1 EL	reines Kakaopulver

- 1.** Haferflocken, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Leinsamen im Mixer fein zerkleinern.
- 2.** Mit Honig und Erdnussbutter vermischen und mit den Händen zu einer gleichmäßigen, Teig-ähnlichen Masse verkneten.
- 3.** Für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4.** Danach Stücke von ca. 15 Gramm zwischen den Handflächen zu Kugeln formen.
- 5.** Fertige Kugeln im Kakaopulver wälzen und luftdicht verpacken.
- 6.** Im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen.



SONNEN- STRAHLEN

„Frühling heißt, die ersten Sonnenstrahlen draußen genießen & sich auf die längsten Tage des Jahres freuen!“

SARAH KORTUM
Aktionsmanager Einkauf Kids

SARAHS

EIERLIKÖR



- 8 Eigelb
- 1 Pk Vanillezucker
- 250g Puderzucker
- 350ml Kondensmilch (7,5% Fett)
- 1/4 L Weißer Rum

1. Einen Kochtopf mit Wasser befüllen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Dazu eine passende Metallschüssel wählen, die so über/in den Topf passt, dass sie sozusagen über dem heißen Wasser „schweben kann“ und nicht verrutschen kann.
2. Während sich das Wasser im Topf langsam erhitzt, kann mit der Zubereitung des Eierlikörs begonnen werden.
3. Eigelb und Vanillezucker in der Metallschüssel verrühren.
4. Nach und nach Puderzucker, Kondensmilch sowie den Rum unterrühren.
5. Die Schüssel über einen Topf mit kochendem Wasser stellen und die Masse mit Rührgerät über dem heißen Wasserbad etwa 6 Minuten dickcremig aufschlagen.
6. Den fertigen Eierlikör mit Hilfe eines Trichters in sterilisierte Glasfläschchen füllen.
7. Die Flaschen abkühlen lassen, dann mit Etiketten versehen, verschenken oder selbst genießen.
8. Der Eierlikör hält sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 4 Wochen.



„Ich freue mich auf den Frühling! Es wird endlich wieder wärmer und die Tage werden länger. Da geht es einem gleich viel besser.“



STEFAN BERBERICH
Fotodesigner

STEFANS ROTE-BETE- KICHERERBSEN-SALAT

500g	Rote Bete (vorgekocht)
250g	Kichererbsen
200g	Feta
2 EL	Olivenöl
	frische Minze nach belieben
3 EL	Joghurt
1/2 TL	Ras el Hanout o. Tajine Marrakech (marrokanische Gewürz- mischung)

- 1.** Rote Bete und Feta würfeln.
- 2.** Die frische Minze klein hacken.
- 3.** Alles gemeinsam mit Kichererbsen vermengen.
- 4.** Dressing: Saft der Orange mit Joghurt, Olivenöl und Ras el Hanout verrühren.
- 5.** Den fertigen Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.



FRUCHTIG & FRISCH

„Vogelgezwitscher, Sonnenschein und eine farbenprächtige Natur. Das ist Frühling! Tschüss Winterklamotten, hallo Sneakers und Jeansjacke. Und endlich wieder Outdoor-Sport.“

STEFFI REHM
Teamleitung Produktion Deals & Travel

STEFFIS ORANGEN- INGWER- GRANOLA



5cm	frischer Ingwer
1	Bio-Orange
50g	Kokosöl
3 EL	Honig
1 TL	Kardamom gemahlen
200g	Haferflocken
100g	Sojaflocken
100g	Leinsamen, geschrotet
50g	Kokoschips
100g	gehackte Nüsse
100g	Sonnenblumenkerne

Mein Tipp:

Wer es Low-Carb mag, ersetzt die Haferflocken einfach durch Sojaflocken.

1. Backblech mit Backpapier auslegen und Backofen auf max. 150 Grad vorheizen.
2. Ingwer schälen und fein würfeln. Orange heiß abwaschen. Orangenschale fein abreiben und Orange danach auspressen.
3. Kokosöl in einem kleinen Topf (bei mittlerer Hitze) schmelzen und mit Orangensaft, geriebener Orangenschale sowie dem Honig verrühren.
4. Den gewürfelten Ingwer mit den restlichen, trockenen Zutaten vermischen.
5. Kokosöl-Saftmischung unterrühren und alles gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
6. In den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Gelegentlich zwischendurch durchmischen. Wenn die 15 Min. nicht reichen, länger im Ofen lassen – aber immer gut beobachten.



FOR USE IN THE KITCHEN
NOT FOR HOT PRODUCTS
OR HOME CANNING USE

Ein Rezept von Gastbloggerin Alexandra // www.regesleben.com

SOMMERLIMO

- 6** Bio Limetten
- 5** Bio Zitronen
- 450ml** Wasser
- 400 g** brauner Zucker
- 1 Bund** Zitronenmelisse
- 1 Bund** Minze
- ca. 50g** frischer Ingwer in Scheiben
- Eiswürfel
- Sodawasser

- 1.** Wasser mit dem braunen Zucker zusammen aufkochen und gut 10-15 Minuten kochen lassen. So entsteht eine Art Sirup.
- 2.** In der Zwischenzeit die Kräuter, Limetten und jede einzelne Zitrone gut waschen.
- 3.** Jetzt alle Zitrusfrüchte auspressen.
- 4.** Den Sirup nach dem Köcheln direkt in eine große Karaffe gemeinsam mit dem durchgeseihten Saft der Früchte, den Kräutern und dem fein geschnittenen Ingwer geben. Alles gut vermengen und ziehen lassen.
- 5.** Die abgekühlte Limonadenflüssigkeit verteilst Du jetzt auf Eure Picknickbecher und füllst alles zusammen mit Sodawasser (und Eiswürfeln) auf.

WEITERE TOLLE REZEPTE FÜR DICH UND DEINE GANZE FAMILIE:
www.limango.de/magazin



BUNTE TAGE

„Das Gezwitscher der Vögel, wenn es draußen noch dämmerig ist, ist eine so schöne Ankündigung des Frühlings! Da stehen meine Kids und ich ganz still am offenen Fenster und lauschen erst mal eine kleine Weile.“

ANGELA ULRICH
Managerin Influencer & Public Relations



ANGIES AYURVEDA- WASSER

- 500ml** kochendes Wasser
- 1 EL** Honig
- 1/2** Saft einer Zitrone

- 1.** Wasser zum Kochen bringen. Vor dem Trinken abkühlen lassen.
- 2.** Eine halbe Bio-Zitrone auspressen und den Saft ins Wasser geben.
- 3.** Einen Teelöffel Honig dazu geben.
- 4.** Umrühren und in kleinen Schlucken trinken.

Mein Tipp:

Regelmäßig warmes Wasser trinken ist eine einfache ayurvedische Empfehlung, die wirklich jeder ganz easy in den Alltag integrieren kann.

PFÜTZEN WANDERN
SPRINGEN

RAUS GEHEN

SPIELPLATZ

AUSFLÜGE

NATUR
ERLEBEN

LEICHTE KLEIDUNG

RADELN

FAHRRAD
FAHREN

FAMILIENZEIT

PICKNICKEN

DRAUSSEN
SPIELEN

BARFUSS
LAUFEN

REISEN

KINDERLACHEN

KUCHEN ESSEN

RENNEN

FUSSBALL
SPIELEN

BUDDELN

FRÜHLINGSGEFÜHLE

UNSERE TOP-MARKEN IM FRÜHLING

Tefal
Ohne Tefal. Ohne mich.



CONVERSE

 **cybex**



Toby tiger
Colourful Clothes for Colourful Kids



 **LANDMANN**

CMP

WADER



TROLLKIDS

ALLES WAS FAMILIEN BRAUCHEN - BIS ZU -70%* REDUZIERT.

limango 
www.limango.de

Impressum

limango GmbH
Georg-Muche-Straße 1
80807 München

Telefon: +49 (89) 2 48 85 0
Fax: +49 (89) 2 48 85 1259

Für Fragen zu Bestellungen steht Ihnen unsere kostenlose Servicehotline von 8:00 - 19:00 Uhr (Mo - Fr.) zur Verfügung:
0800 54 99 800 (aus Deutschland) bzw. 0800 07 00 19 (aus Österreich)

E-Mail: impressum@limango.de

Bildernachweis: www.istock.com // www.pexels.com

Geschäftsführer: Sven van den Bergh, Frank Losem, Martin Oppenrieder, Marcel de Vries

Eingetragen im Handelsregister
Nr. HRB 138105 am Amtsgericht München
USt-Id-Nr. DE217771895

limango übernimmt keine Haftung für fremde Inhalte, die über einen Link von Webseiten der limango GmbH erreicht werden können.

© 2016 limango GmbH. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

A member of the otto group

http://www.limango.de/images/otto_group.jpg

Hinweis: Die EU-Kommission bietet die Möglichkeit zur Online-Streitbeilegung auf einer von ihr betriebenen Online-Plattform.
Diese Plattform ist über den externen Link <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu erreichen.

