



Hauptausgabe

20 Minuten Zürich
8004 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 170'749
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich



Seite: 25
Fläche: 14'441 mm²



Auftrag: 1089931 Referenz: 67069251
Themen-Nr.: 571.100 Ausschnitt Seite: 1/1

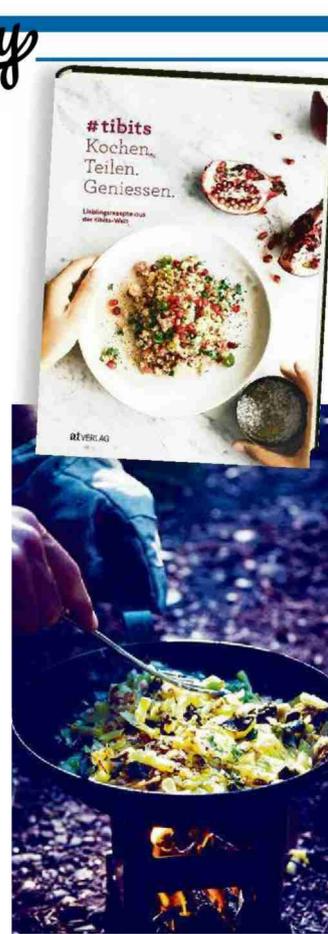
Entspannen mit Essen Sie sich glücklich

Glück kann man auch essen. Das wohl schmackhafteste Rezept gegen trübes Herbstgemüt lautet: Man nehme Lebensmittel, die die Laune heben und Glückshormone so richtig auf Trab bringen.

Wie wärs also mit einem Quinoa-Müesli mit Cranberrys, einem roten Curry mit Linsen und Randen oder einer Berner Rösti mit Räuchertofu? Diese und weitere 60 neue Rezepte aus der Kreativküche der Tibits-Restaurants bringen nicht nur an kalten Tagen gute Laune auf die Teller. Für alle, die Farbe auch ins Glas bringen möchten, hat Tibits-Projektleiterin Claire Honegger einen Geheimtipp: «Pink-Grapefruit-Limonade ist ein bittersüßes Gute-Laune-Getränk mit viel Vitamin C».

Im Kochbuch gibt es Tipps und Tricks rund um Food-Styling und Fotografie zu lesen. Wie gelingen Food-Fotos mit dem Smartphone? Welche Tricks gibt es beim Anrichten und Stylen? Der wichtigste Tipp: «Echtes Essen fotografieren und nicht mit Haarspray oder anderen Tricks aus der Werbefotografie nachhelfen». Ein Muss also für alle, die ihre Menüs gerne inszenieren und im Netz teilen. #tibits – Kochen. Teilen. Geniessen. 44 Franken

Tibits.ch



Berner Rösti für gute Laune. TIBITS