

Inhalt

Rezepte

- 6 // Trendthema: Urgetreide
- 20-30 // Großes Keksspecial:
Willkommen in der Weihnachtsbackstube
- 50 // Nachhaltige Adventszeit:
Geschenke aus der Küche
- 56-77 // Köstliche Festtagsküche: zitrusverliebt
- 78 // Silvester-Snackideen



66



65

Genuss (Reisen)

- 14 // Die Nockalmstraße: kulinarisch entdeckt
- 17 // Genussregion Südtirol
- 32 // Urlaub in Kärnten: Naturel Hotels –
genau mein Urlaub
- 40 // Reisespaß mit der ganzen Familie:
Almhof Family Resort & SPA
- 48 // Familienglück im Naturhotel Forsthofgut
- 88 // Genussmomente am Millstätter See:
Seeglück Hotel Forelle
- 91 // Bella Italia: toskanischer Sommer
im Ferienhaus Podere Ferrale



48

Healthcare: fit durch den Winter

- 44 // Ein gestärktes Immunsystem: Experteninterview
- 54 // Für den Winter gewappnet:
Lebkuchenporridge mit Superfoods
- 106 // Gesunder Start in den Tag: Blitzbozels



Stories

- 10 // Festlich & köstlich: Edles für die Winterzeit
- 37 // Lokal, regional, genial: Die Kärntneri
- 82 // Alles über österreichischen Sekt
- 96 // Zukunftsprojekt: Tierwohl
- 100 // Kulinarisches Erlebnis im ATRIO



20



55

