



# Magazin-Layout

Stadtmagazine | Erlebnispresse | Hochzeitsmagazine ...

Fit Food



## Smoothie „Blaubeer-Blossom“

Geeignet für unterwegs überzeugt dieses Getränk nicht nur durch Praktikabilität und guten Geschmack, sondern auch mit einem hohen Anteil an Eiweiß, das zum Muskelaufbau beisteuert!

### Zutaten für eine Portion:

200 g Blaubeeren, frisch oder TK  
 1/2 Avocado  
 2 EL Eiweißpulver (neutral, Vanille oder Kokos, alternativ: 3 EL Quark),  
 200 ml Kokoswasser, Saft von 1 Limette

### Zubereitung:

Blaubeeren waschen bzw. auftauen lassen und in den Mixer geben. Die Avocado schälen und zu den Blaubeeren geben. Eiweißpulver (oder Quark), Kokoswasser und Limettensaft hinzufügen und alles für ca. 1 Minute gut durchmischen.  
 Optionales Sportplus: 1 EL Haselnuss, 1 Prise Salz  
**Tipp:** Die Avocado ganz leicht mit einem großen Messer entkernen. Einfach die Messerspitze in den Kern schlagen und mit einer kleinen Drehung den Kern herausziehen.

### Nährwerte:

ca. 390g kcal, 18g Kohlehydrate, 14g Eiweiß, 23g Fett

20 OXMOX

Fit Food

## Gesund in das neue Jahr starten!

Volle Rezepte für Sportler

Vitamine, Eiweiße, Mineralstoffe – wir alle wissen, wie wichtig diese für den Körper sind. Besonders, wenn wir viel Sport treiben. Sie erhöhen unsere Leistungsfähigkeit und ohne sie könnten wir keine Muskeln aufbauen. Deshalb greift der Sporttreibende gerne zu Protein-Riegeln und Shakes, um die ausreichende Menge an Nährstoffen zu sich nehmen zu können. Da diese auf Dauer dann aber doch etwas fade werden, haben wir hier für Euch die top drei alternativen, gesunden, abwechslungsreichen und vor allem leckeren Rezepte für Sportler!

### Pastasalat mit Walnüssen und Blauschimmelkäse

Dieses Rezept ist unter 5 Minuten zubereiten, wenn die Nudeln bereits gegart und abgekühlt sind.

### Zutaten für etwa zwei Portionen:

300 g Fettuccini, gegart und gekühlt (etwa 150 g rohe Nudeln), 1 EL Blauschimmelkäse, angedünstet  
 2 Handvoll junger Salat, gemischt 4 EL Walnüsse, gehackt 2 EL Petersilie, gehackt 1 EL Senfkörner,  
 2 EL Olivenöl frischer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Olivenöl mit den Walnüssen, der Petersilie, dem Senf und dem Käse verrühren. Nudeln und gegebenenfalls die Zutaten deiner Wahl dazugeben und gut durchmischen. Die Nudeln auf den Salatblättern anrichten und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

### Topping nach Wahl:

Gebrautes Hähnchenfleisch für extra Proteine, gegrelltes Gemüse oder frisches Basilikum.

**Tipp:** Mit gerösteten Walnüssen wird der Salat noch aromatischer. Die Walnüsse entweder auf dem Herd in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten oder auf einem Backblech im 180°C heißen Ofen. Achtung, nicht anbrennen lassen!

### Nährwerte:

660 kcal, 20g Fett, 503mg Natrium, 89g Kohlehydrate, 6g Ballaststoffe, 20g Eiweiß  
 Mit einer ordentlichen Portion an Natrium trägt dieses ausgewogene Gericht zu einer dynamischen Muskelarbeit bei und ist dabei auch noch ein wahrer Gaumenschmaus!

Wer Lust auf noch mehr „Rezepte für Sportler“ hat, findet diese inklusive Rezeptvideos auf [www.bkk-mobil.de/sportlerrezepte](http://www.bkk-mobil.de/sportlerrezepte).



### Buttermilch-Pancakes

Zutaten für etwa 6 Pancakes – 2 Personen:

185 g Weizenmehl (Typ 405), 2 EL brauner Zucker, 1 1/2 TL Backpulver, 1 TL Kochsalz, 1 TL gemahlener Zimt, 375 ml Buttermilch, 2 leicht verquirlte Eier, 60 g zerlassene Butter

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten mischen. Eier und Butter unterrühren, die Buttermilch nach und nach zugeben, bis der Teig die gewünschte dickflüssige Konsistenz hat. Nicht zu lange rühren. Eine dünn eingeebte Sauteierplatte auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne schütten und zu Pancakes in der Größe nach Wahl formen. Dabei ausreichend Platz zwischen den Pancakes lassen, damit man den Teig in der Pfanne verteilen kann. Sobald sich an den Rändern kleine Blasen bilden oder die Unterseite goldbraun ist, die Pancakes wenden und fertig backen. Fertige Pancakes auf einem Teller

mit Früchten nach Wahl (reich an Antioxidantien) oder auch mit gebrautem Speck (Energielieferant) anrichten.

**Hinweis:** Sollten du keine Buttermilch vorrätig haben, einfach 375 ml normale Milch mit 1 EL Zitronensaft verrühren und die Mischung vor der Verarbeitung 5 Minuten ruhen lassen.

**Tipp:** Um Zeit zu sparen, die Mischung an trockenen Zutaten verkloppe oder verbacken und in einer luftdicht verschlossenen Dose im Vorratschrank lagern. Für das Rezept dann jeweils etwa 200 g davon verwenden.

### Nährwerte (3 Pancakes):

771 kcal, 32g Fett, 519 mg Natrium, 96g Kohlehydrate, 3g Ballaststoffe, 25g Eiweiß

Die enthaltene Menge an Kohlenhydraten machen diese Lockbissen zum perfekten Energielieferanten!

OXMOX 21



## Beratung. Service. Leidenschaft.

Comspot ist eine Familie.

Die Comspot GmbH ist ein national und international agierendes IT-Unternehmen. Unsere Kerngeschäftsfelder sind der Einzel-, Groß- und Außenhandel mit digitalen Lifestyle-Produkten führender Hersteller wie beispielsweise Apple, Lenovo und Microsoft. Außerdem sind wir als System-Integrator kompetenter Partner für unsere Kunden in allen Belangen ihrer IT.

Jetzt initiativ bewerben!

Alle Infos findest du auf [www.comspot.de/ueber-uns/jobs](http://www.comspot.de/ueber-uns/jobs)



„Bei Comspot kann ich mich wirklich, Verantwortung übernehmen, Neues ausprobieren und mitgestalten. Hier bin ich mehr als nur ein Mitarbeiter, mehr als der Store Manager in Darmstadt. Egal ob mein Team vor Ort oder die Zentrale in Hamburg, Comspot ist meine Familie. Eine 20 Jahre alte Familie, die immer weiter wächst.“ - Christof Götz

COMSPOT

Beratung. Service. Leidenschaft.



## Ohne Abbildung: Alles, was man noch so braucht

- Band- und Firmenlogos
- Band-Merchandise
- Bauzaunbanner
- Briefpapier
- Kataloge
- Lanyards
- Prospekte
- Visitenkarten
- Webdesign und Webbanner
- Werbe- und Büroartikel

...



Es fing alles damit an, dass ich mal bei den „Kurierfliegern“ anrief und fragte, ob sie noch einen Fahrer brauchen könnten. Ich benötigte eigentlich nur was zur Überbrückung. Und ich hatte bis kurz davor noch gar nicht gewusst, dass es so was wie Kuriere gab. Geschweige denn, was sie machten, wie sie aussahen oder welche menschlichen Probleme sie hatten. Und es war mir mit Sicherheit auch scheißegal. Ist es mir bis heute.

Den Tipp hatte ich von meiner Kusine Jutta. Sie ist somit an allem schuld.

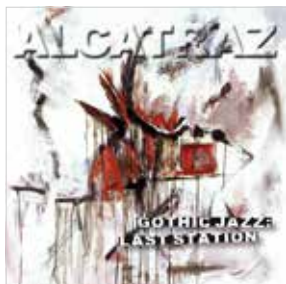
Ich war damals finanziell abgerutscht, weil mir innerhalb eines Jahres vier mit denen wir zwischen recht unseren Lebens

ALCATRAZ flog a etlichen Tournée), 1970 dabei war u hatte, schlapp ma



## Umschlaggestaltung | Konzept | Satz

### Covergestaltung



**Claudia von Bihl**  
Freiberufliche Grafikerin

**Ich arbeite**  
seit vielen Jahren im Zeitschriften- und Zeitungslayout, u.a., OXMOX, BILD, Heiraten & Feiern, Umwelt Direkt, BrandBook, Mein Geheimnis u.v.m.

**Ich arbeite**  
seit Jahren regelmäßig für verschiedene Festivalveranstalter, Bands und Plattenfirmen im In- und Ausland.

**Ich habe**  
außerdem Erfahrung mit Webdesign und Webbannern, CI, Content Management-Systemen, iPad Apps sowie Logoerstellung, Messeausstattungen, Covergestaltung und und und ...

**Ich bin**  
teamfähig, habe Erfahrung im Projektmanagement, besitze Organisationstalent und arbeite auch unter Termindruck eigenverantwortlich und fehlerfrei. Von der Visitenkarte bis zum Albumcover erstelle ich alles bis zur fertigen Druckdatei.

**Ich liebe**  
*meinen Job!*



**Konzert-Poster**

