SWEET!

SWEET!

DAS SÜSSE LEBEN

Unbezahlbar – Oktober 2009

AUSFÜHRLICHE NÄHRWERTTABELLEN

1. Die richtige Süßspeise
2. Die größten Fallen

XMAS-SERIE

So bauen Sie ein echtes Lebkuchenhaus selbst!

DAS BESTE GUMMIBÄRCHEN DER WELT

Warum es so gut ist.
Warum es nicht von Haribo ist.
Und welche Farbe es hat.

OHNE SCHICKSCHNACK: KEINE TEURE SPOTLACKIERUNG AUF DER TITELSEITE.

Ein Heft für Süße!

Haben Sie manchmal auch so ein unbestimmtes Verlangen nach Süßem? Doch Sie wollen dieses Verlangen nicht mit irgendwelchem Süßkram stillen? Sie wollen lieber genau wissen, vor wie vielen Stunden die Cerealien frisch in die Milch Ihres Schokoriegels gefallen sind. Sie sind nämlich Feinschmecker und Qualitätsfanatiker.

Es sind solche Momente, in denen wir ein Magazin wie dieses vermissen. Ein Magazin für Leute, die naschen. Eines, das ins Detail geht und mehr bietet als 10 Schokoladen, die Kinder mögen. Weil wir nicht die maximale Auswahl wollen, sondern die beste. Weil Schokolade langweilig ist, wenn man sie verschenkt und nicht selber isst. Weil unsere Kinder beim Ü-Eier-Zusammenbauen nichts zu suchen haben. Weil wir nicht 25 Mal im Monat kochen, sondern eine Mahlzeit lieber durch eine Tüte Chips ersetzen. Deshalb wollen wir mehr wissen über den Unterdruck in Hohlkörperweihnachtsmännern, biologische Färbemethoden schokolierter Erdnüsse und den Weltmarkt für Gummibären.

Zum Glück gibt es jetzt so ein Magazin. Zum Glück gibt es jetzt **SWEET**!

Ihre Redaktion

PS: Für unsere Fotoshootings wurden keine Lebensmittel präpariert. Alle Süßigkeiten waren zu jeder Zeit genießbar – und schmeckten vorzüglich.

Inhalt

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

IMPRESSUM

Chefredakteur: Steffen, Fotos: Studio Am Baumwall, Illustrationen: Wacom
Art Direction: Word, Assistenz: Powerpoint, Stylisten: weggespart

Da haben wir was angerichtet

Die beiden Werbefiguren von M&M's sind akut vom Aufessen bedroht: Dank neuer Rezeptur schmecken Yellow & Red so gut wie nie zuvor.

Die Mars GmbH hat die Schokoladenrezeptur ihres Produkts M&M's verbessert. Der bunte Erdnussüberzug schmilzt altbekannt nur im Mund und nicht in der Hand. Neu ist jedoch eine nicht näher erläuterte Rezeptur der Milchschokolade, die jetzt noch feiner, knackiger und leckerer schmeckt. Achten Sie beim Kauf auf den roten Hinweis auf den Tüten: „Bester M&M's Geschmack!" – nur so gehen Sie sicher, versehentliche keine alten Produkte mehr zu kaufen.

NÄHRWERTCHECK M&M's Peanut

Angaben je 100g

Brennwert	2119kJ / 506 kcal
Eiweiß	9,4 g
Kohlenhydrate	60,1 g
Fett	25,4 g
Ballaststoffe	2,7g
Natrium	0,06g
Salz	0,15g

Packungsrückseite

STILVOLLER VERZEHR

Retro-Trend aus Mailand: Zu Tisch kehren wieder Manieren ein. Sich in einen Sessel vor den Fernseher zu lümmeln und das Essen mit der Hand in den Mund zu führen ist nicht mehr zeitgemäß. Anlass für das gesellschaftliche Umdenken ist die vom Ess-Papst Pierre Paulerre veröffentlichte Schrift *ingestión civilizada* (zu Deutsch: „gesittete Nahrungsaufnahme"), die in Fachkreisen für reichlich Aufregung sorgt. **SWEET!** stellt Ihnen die wichtigsten Regeln aus dem Buch vor, damit Sie beim Naschen außer in die Kalorienfalle nicht noch ins Fettnäpfchen tappen.

1) Kaufen Sie Süßwaren nicht am Automaten.
Pierre Paulerre zufolge weist Automatenware eine mindere Qualität auf, selbst wenn sie von Markenherstellern angeboten wird. Grund hierfür sind hohe Temperaturschwankungen, denen die Süßigkeiten während des Transports ausgesetzt sind. Automatenbefüller verfügen häufig nicht über gekühlte Lieferwagen, so dass ein induktiver Schmelzprozess unter der Schokoladenoberfläche einsetzen kann. Dieser ist äußerlich nicht zu erkennen, mindert jedoch den Geschmack. Überdies wird Automatenware je nach Standort zu überhöhten Preisen abgegeben und es besteht das Risiko des Geldverschluckens beim Münzeinwurf (engl.: *Money-Hiccup*).

2) Nehmen Sie Zeit für den Verzehr.
Süßwaren werden heutzutage zwischen Tür und Angel gekauft (siehe 1) und unterwegs gegessen – oft genug regelrecht unbedacht. Paulerre fordert zu Recht, dass dem Verzehr von Süßwaren wieder eine höhere Aufmerksamkeit zu Teil wird, auch seitens der Politik. Die schleichende Verfettung der Weltbevölkerung könnte durch den bewussteren Konsum von Süßigkeiten gestoppt werden, wenn den Bürgern die Möglichkeit zum langsamen Genuss gegeben würde. Schon eine gesetzlich vorgeschriebene Viertelstunde Büropause würde dazu ausreichen; beispielsweise nach dem von Paulerre gelobten Vorbild von „Knoppers". Dieses Produkt wird üblicherweise morgens um halb Zehn gegessen und wirkt dadurch langanhaltend über den ganzen Tag.

3) Meiden Sie den Verzehr an öffentlichen Plätzen.
Wenn Sie in Ansammlung großer Menschenmassen Süßwaren konsumieren, weckt dies ein latentes Neid- und Aggressionspotenzial bei Umstehenden, die ebenfalls in den Genuss der von Ihnen verzehrten Süßspeise kommen wollen. Paulerre wies in zahlreichen Studien nach, dass in der Öffentlichkeit nur dann gefahrlos Süßes gegessen werden kann, wenn Sie mit Anderen gerecht teilen.

5) Werfen Sie Umverpackungen nicht sofort weg.
Um sich den Kaloriengehalt von Schokoriegeln vor Augen zu führen, sollten Sie jede einzelne Verpackung sammeln und am Abend in ein Verzehrtagebuch eintragen. Entnehmen Sie der Verpackung die Kalorienangaben und summieren Sie Ihren Tageskonsum, um sich selbst zu maßregeln.

Foto: Schloss Bruchsal, Thronsessel aus vergoldetem Lindenholz.
© Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

Nu. ei verbibbsch!

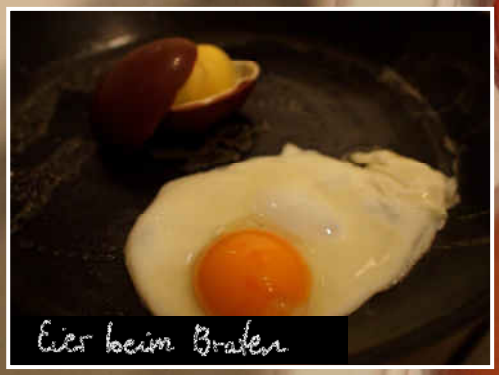
1,2,3 ... fertig ist das Ei. Doch bei falscher Zubereitung erlebt der Küchenchef eine Überraschung.

Frische Eier

1 Derzeit überschwemmen gefälschte Eier aus Rumänien den deutschen Markt. Achten Sie daher im Handel auf die zertifizierte Herkunft der Eier. Eier, die in eine weiße Zierhülle verpackt wurden, sind höchstwahrscheinlich keine echten Eier!

Aufgeschlagene Eier

2 Ein echtes Ei verfügt über eine relativ dünne Außenhaut. Diese zu imitieren gelang den Fälschern bisher nicht. Rumänische Eier erkennen Sie daher an einer ca. 3mm dicken Schale, die kurioserweise schokoladig anmutet.


Eier beim Braten

3 Bei der Zubereitung eines Ei zeigt sich am deutlichsten, ob Sie ein Original oder eine Fälschung erworben haben: Originaleier zerlaufen in der Pfanne in einen weißen und einen gelben Teil. Bei gefälschten Eier zerläuft das gelbe Innere nicht.

Guten Appetit!

4 Ein Ei aus deutscher Produktion ist nach dem Bratvorgang aus dem flüssigen in einen festen Zustand übergegangen. Eier der rumänischen Fälscherbande hingegen ergeben lediglich Spielzeugautos, Weltraumfähren oder Zwergfiguren.

DAS BESTE GUMMI-BÄRCHEN DER WELT

Mannschaftsaufstellung der Kontrahenten.

Haribo Goldbären (um € 0,90 für 300g) und Trolli Gummi Bears (um € 1,- für 225g).

BONN. Mit diesem einem Wort begann jahrelang die Tagesschau. Es schien unverrückbar, bis es doch eines Tages verschwand. Ob dem Bonner Goldbärenhersteller Haribo („Marke des Jahrhunderts“) ein ähnliches Schicksal widerfahren könnte, untersuchen wir für Sie in der großen Gummibärchen-WM.

Die WM-Teilnehmer: Für unseren großen Test haben wir den Marktführer HARIBO mit seinem Produkt „Goldbären 300g“ mit dem Herausforderer TROLLI mit dem Produkt „Gummi Bears 225g“ verglichen. Erste Überraschung auf dem Einkaufszettel: Die Trolli-Bären werden als „HALAL Fruchtig“ bezeichnet, was ein relativ komischer Markenname zu sein scheint, da dieser auf der Produktverpackung lediglich in Zusammenhang mit islamischen Schriftzeichen und der Bezeichnung „Islamic Food Council of Europe“ erscheint. Davon lassen sich unsere Tester jedoch nicht beirren und stellen die Mannschaft auf. Von jedem Hersteller wird ein Gummibärchen dem Gummibärchen der gleichen Farbe des Konkurrenten gegenübergestellt. Die Tester beurteilen anhand subjektiver Kriterien anschließend, welches Bärchen als Gewinner aus der Runde hervorgeht – bis zum großen Finale!

NÄHRWERTCHECK

Angaben je 100g

	Haribo Goldbären	Trolli Gummi Bears
Brennwert	1459 kJ / 343 kcal	1403 kJ / 330 kcal
Eiweiß	6,9 g	6,7 g
Kohlenhydrate	77,4 g	74 g
Fett	0,1 g	unter 0,2 g

Foddos: Landers & Sanders, Foodfotography
Foodstyling: Sandy Landers. Foodvercosting: Sam Sanders

Lasst die Spiele beginnen!

In der Hauptrunde traten die Teams Orange und Rot gegeneinander an. Hier siegt in beiden Partien klar der Herausforderer Trolli, deren Gummi Bears die geringste Kaukraft erfordern. Die Haribo Goldbären erweisen sich als zähe Gegner! Im Viertelfinale ist Trolli zunächst überlegen, schafft es jedoch nicht, sich im Duell Grün gegen Grün durchzusetzen. Die Produkte von Haribo zeichnen sich in dieser Spielklasse durch eine sehr gute Marmorierung und Zartfaserigkeit aus. Im Halbfinale kommt es somit zum Duell zwischen grünen Haribo-Bären und den neu eingewechselten Trolli-Bären. Die Fürther Gummi Bears schlagen sich wacker im Vergleich zum Bonner Platzhirschen. Sie sind hocharomatisch im Geschmack, während die Goldbären zwar keine Fehler haben, aber eben auch keine geschmacklichen Höhenflüge. Showdown im Finale: Es tritt Gelb gegen Weiß an. Neid gegen Unschuld. Wer wird die entscheidenen Punkte mit nach Hause nehmen?

Die Haribo Goldbären sind sehr zart und mild im Geschmack. Andererseits sind sie – sorry – im Vergleich zum Konkurrenten einfach lasch. Etwas mehr Charakter durch künstliche Aromen und Farbstoffe, und es hätte zum Sieg gereicht. So schnappt sich Herausforderer Trolli den Gummibärchen-WM-Pokal, und zwar mit einem bisher gänzlich unbekannten Teilnehmer: **Das weinrote Waldfrucht-Gummibärchen** stürmt auf den Platz. Haribo kann nichts dagegen setzen. Punkt, Satz, Sieg für Trolli!

Gewinner ist das Trolli Waldfruchtbärchen

Tanze Mango mit mir

„… Mango, Mango die ganze Nacht!“, frei nach Schlagersänger Tony Holiday verspricht Powerade Energie für Sportler und lange Partynächte. Die **SWEET!**-Redaktion hat das Getränk besehen und Chefsommelier André Rousaux um sein sensorisches Urteil gebeten. Unser erster Eindruck: Die große Halbliter-Flasche liegt gut in der Hand und ist dank PVC-Material sehr leicht und daher gut zum Mitnehmen geeignet. Den Nippelverschluss sollten echte Kenner aber besser nicht verwenden. Er ist zwar praktisch, doch das Trinken daraus erinnert eher an eine Babysäugeflasche. Für schnelle Energiezufuhr wurden dem Elektrolytgetränk Zuckerarten und Süßungsarten hinzugefügt.

Um mit Tony Holiday abzuschließen: Seine Songzeile „Du bist so heiß wie ein Vulkan“ gilt in Anbetracht der lavaähnlichen Farbkonsistenz auch für Powerade Mango. Guten Durst!

Feinperlig und orange

Im Weinglas entfaltet sich das Aroma am besten

DER SOMMELIER URTEILT

„Mango ohne modischen Schnickschnack. Klassisch, wie sie sein soll – Mango in großer Eleganz und Reife wurde hier perfekt verarbeitet. Powerade bezieht seine Mangos aus hervorragenden Anbaugebieten. Zwischendurch darf gerne etwas gegessen werden, aber bloß nicht dazu! Diesen Geschmack muss man unverfälscht genießen.“

André Rousaux ist Chefsommelier eines Kiosks mit angeschlossenem Bierausschank in Berlin-Köpenick und anerkannter Fachmann auf dem Gebiet der Süßgetränke-Sensorik. Sein Urteil hat maßgeblichen Einfluss auf Produktentwicklungen und wird in der Branche geschätzt.

NÄHRWERTCHECK POWERADE SPORTS MANGO Angaben je 100ml

Brennwert	89 kJ / 24kcal
Eiweiß	unter 0,1 g
Kohlenhydrate	5,1 g
Fett	0g

Test: Wie nasch-aktiv sind Sie?

Es gibt Entscheidungen im Leben, die darf man sich nicht zu leicht machen. Finden Sie heraus, welche Süßigkeiten wirklich in Ihr Leben passen.

START
Trifft dieser Satz auf Sie zu? Süßigkeiten sind mein Tagesbegleiter.

Nein

Ja

Naschen Sie in der Regel alleine oder allenfalls mit wenigen Freunden?

Nein

Verspüren Sie oft unterwegs einen Milchjieper?

Ja

Ja

Nein

Kennen Sie aus dem Stehgreif 5 Sorten der Marke „kinder“?

Ja

Ist Ihnen Qualität wichtiger als Menge?

Nein

Geben Sie es zu, Sie mögen Süßigkeiten überhaupt nicht?

Nein

Ja

Ja

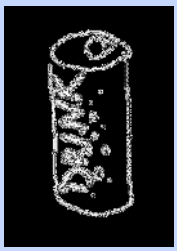
Nein

Sind Sie oft durstig?

Nein

Dann lesen Sie gerade das falsche Magazin. Versuchen Sie es mal mit „BEEF!“

Ja



Für Sie sind flüssige Süßwaren wie z.B. Produkte des Herstellers Coca-Cola geeignet.

Für Sie sind Schokoriegel ein Muss! Einzeln verpackt lassen sie sich hervorragend mitnehmen und auch unterwegs verzehren. Achten Sie darauf, immer eine Handvoll Riegel dabei zu haben.

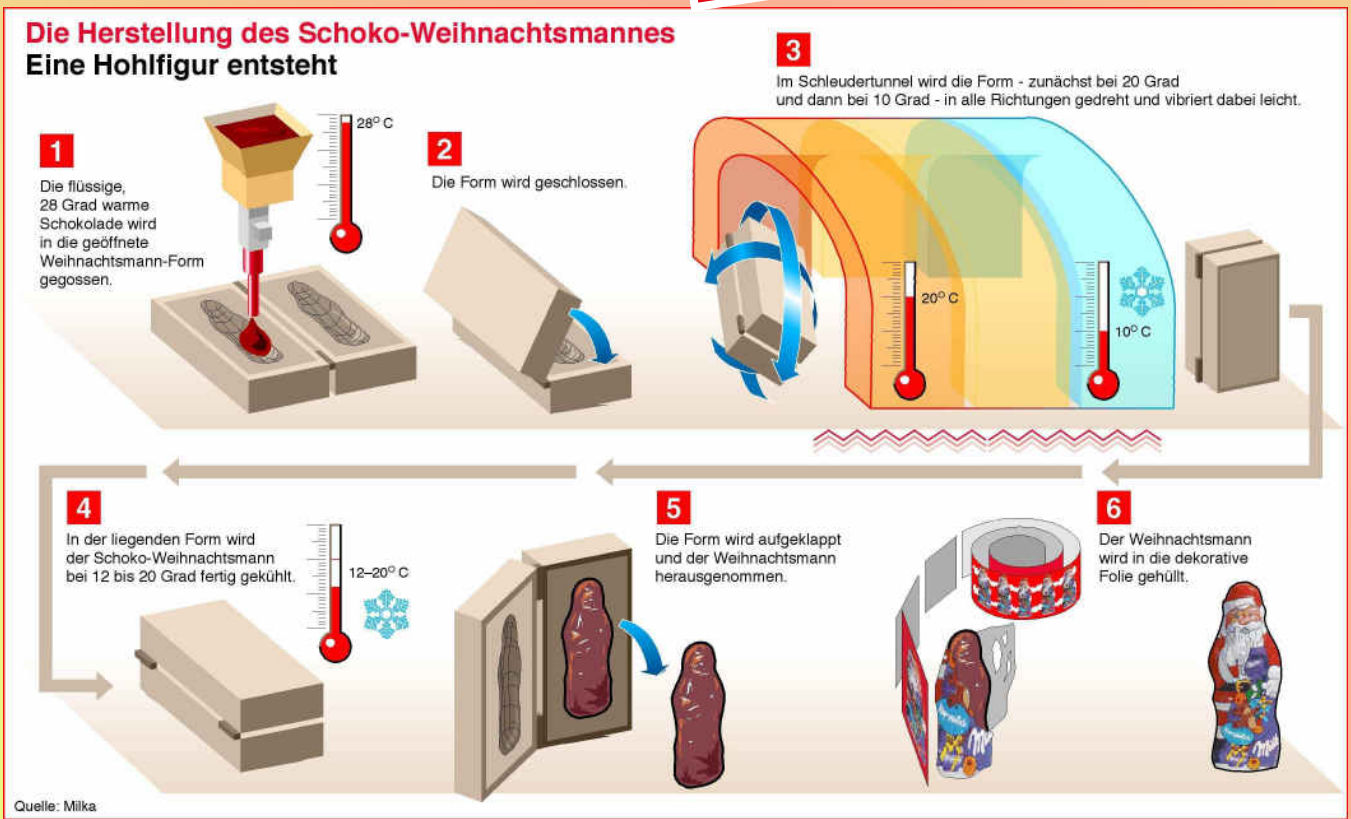
In Tütenform abgepackt sind Gummibären, Chips und schokolierte Erdnüsse ihr perfekter Tagesbegleiter. Wegen Raschelgefahr nicht kinogeeignet.

Schon Großvater wusste, dass ein Bonbon von Werthers etwas ganz Besonderes ist! Das Auswickeln und lutschen ist für Sie sinnlicher Genuss auf höchstem Niveau.

Zu Besuch bei Willy Wonka

Exklusive Dokumente, die der **SWEET!**-Redaktion aus dem Umfeld eines Schokoweihnachtsmann-Herstellers zugespielt wurden, gewähren unseren Lesern erstmals Einblicke in die komplizierte Herstellung eines Schokoweihnachtsmannes.

Die Herstellung des Schoko-Weihnachtsmannes
Eine Hohlfigur entsteht



Quelle: Milka

Für den kraftvollen Start in den Tag

Es muss nicht immer Salat oder Müsli sein. Für die figurbewusste Ernährung eigenen sich auch süße Lebensmittel – clever kombiniert mit frischen und gesunden Basisprodukten. Wir zeigen Ihnen, wie's geht!

Das **SWEET!**-Frühstück: Leicht und ausgewogen

Eine schlanke Figur ist heutzutage für immer mehr Menschen die Grundlage für ein glückliches Lebensgefühl und eine ausgewogene Partnerschaft. Wenn Sie einen handwerklichen Beruf an der frischen Luft ausüben stehen die Chancen gut, nicht an Übergewicht zu leiden. Gefährdet sich jedoch Büroangestellte und junge Mütter, die ihren Kindern die Süßigkeiten wegessen. Zusammen mit Sportpsychologen und Ernährungswissenschaftlern hat **SWEET!** das perfekte Frühstück für Naschkatzen erfunden, die gesund und süß zugleich leben wollen.

Sie brauchen: Zwei Scheiben Brot (fürs Gewissen gern Vollkorn), 1 überreife Tomate mit viel Wasser unter der Haut, eine Gurkenscheibe, Frischkäse, Gummibären (z.B. von unserem Testsieger Trolli) und Prinzessen-Juwelen zum Nachwürzen.

Alle Zutaten für das Frühstück finden Sie im gut sortierten Fachhandel auch unter dem **SWEET!**-Markennamen. Wir haben für Sie auf jeder Verpackung einen kleinen, großen oder extradicken Zuckersack aufgedruckt, damit Sie beim Blick ins Regal noch schneller erkennen, welche unserer ausgewählten Produkte Ihnen das Süßverlangen am besten stillen.

Eine leichte Zuckerprise: Prinzessinnen Juwelen, im Handel um € 2,00

So belegen Sie Ihre Frühstücksbrote: Nehmen Sie zunächst eine der beiden Vollkornbrotscheiben und bestreichen Sie sie mit etwas Frischkäse. Platzieren Sie dann wahlweise Tomate oder Gurke auf dem Frischkäse und geben eine Handvoll Gummibären auf den Belag. Streuen Sie zum Schluss nach Belieben Prinzessen-Juwelen über das Brot. Seien Sie aber bitte vorsichtig mit dem Frischkäse: Schon 100g enthalten wahnsinnige 260 Kalorien! Die frische Alpenmilch liefert Ihren Knochen aber wertvolles Kalzium. **Guten Appetit.**

Die Rückkehr des Retro-Riegels

Es hat sich geändert, leider: Was Twix ist, war mal Raider. Doch Hersteller Mars hat ein Herz für treue Raider-Fans. In der Hauptstadt spürten wir einige Exemplare des längst vergessenen Schokoriegels auf!

Himmlisch leichter Retro-Genuss: Ein Raider wiegt nur 57g.

Alarmiert von einem Informant hat sich die SWEET!-Redaktion kürzlich auf eine Reise in die Vergangenheit begeben. Denn Raider ist zurück! Der inzwischen als Twix internationalisierte Doppelschokoriegel mit krachendem Keks und leckerer Karamellschicht wurde neu aufgelegt. An einigen Süßwarenautomaten im Berliner Hauptbahnhof ist der Riegel in originalgetreuer Verpackung mit Retro-Raider-Schriftzug wieder zu haben! Doch der Preis entspricht heutigen Verhältnissen: € 0,60 sollten Sie passend in Münzen mitbringen. Schnell sein lohnt sich: In den meisten Automaten am Hauptbahnhof waren die Fächer mit den Raider-Riegeln bereits ausverkauft. SWEET! Verlost daher eines der begehrten Sammlerobjekte unter allen Lesern. Schreiben Sie uns einfach eine Postkarte, warum gerade Sie unbedingt wieder Raider probieren möchten.

Forscher warnen: Wer Weihnachten nicht mitnascht, bekommt weniger Geschenke!

Überlegen Sie sich gut, den Weihnachtsleckereien zugunsten Ihres Körpergewichts zu entsagen. Sie könnten sich rasch ins soziale Abseits hungern.

Lange vermutet, jetzt bestätigt: Wer auf Lebkuchen, Spekulatius und Dominosteine verzichtet, hungert sich ins soziale Abseits! Forscher der Universität Michigan fanden in einer Studie mit 1.005 Freiwilligen heraus: Wer sich den weihnachtlichen Genüssen verweigert, trifft seltener mit anderen Menschen zusammen und leidet unter weniger sozialen Kontakten. In der kalten und dunklen Jahreszeit besonders bedenklich! Studienleiterin Dr. Herlind Obrana sieht insbesondere ältere Menschen gefährdet, denen der Verzehr von Süßigkeiten ärztlich untersagt wurde. Sie leiden stark unter dem Zuckerverbot, während ihre Verwandten und Bekannten sich den weihnachtlichen Genüssen hingeben.

Die detaillierten Studienergebnisse stellte Dr. Obrana auf einer Pressekonferenz in South Carolina vor und wies darauf hin, dass Naschverweigerer in ihrem persönlichen Umfeld immer häufiger auf Ablehnung stoßen. In Einzelfällen konnte sogar eine signifikante Korrelation zwischen Lebkuchen-Abstinenz und Rückgang des Weihnachtsgeschenke-Volumens beobachtet werden! Um repräsentative Ergebnisse zu erzielen, präparierte Dr. Obrana für eine Vergleichsgruppe 1.000 Weihnachtsplätzchen, indem sie den Zucker durch einen geschmacksneutralen Placebo austauschte. Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Die Vergleichsgruppe bevorzugte die zuckerhaltigen Plätzchen. Dies untermauert die Forderung von Dr. Obrana, während der Adventszeit das Verzehrverbot zuckerhaltiger Lebensmittel bis zum zweiten Weihnachtstag landesweit aufzuheben. Die amerikanische Gesundheitsbehörde teilte unterdessen mit, den Vorschlag zu prüfen, man sehe jedoch keine Möglichkeit, den Prüfungsprozess noch vor Weihnachten abzuschließen.

SWEET! empfiehlt allen Lesern daher, ab dem ersten Adventssonntag auch an Mitmenschen zu denken und diese mit reichlich Gebäck zu versorgen – notfalls auch gegen deren Willen. Denn manchmal muss man Menschen zu ihrem Glück zwingen.

Lebkuchenhaus: Das muss jeder Mann ohne Bausatz können!

Große Serie zum Sammeln. Einfach ausschneiden und abheften.

Es muss nicht immer ein teurer Bausatz aus dem Supermarkt sein, wenn Sie Ihre Kinder mit einem imposanten, zuckerverzierten Lebkuchenhaus beeindrucken wollen. **SWEET!** zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie für wenig Geld und in kürzester Zeit ein süßes Hexenhaus zaubern.

ZUTATEN

Um ein bis zwei Kinder glücklich zu stellen, brauchen Sie zunächst zwei Kleinpackungen Dominosteine. (Verdoppeln Sie die Anzahl, falls Sie noch weitere Kinder haben, von denen wir und auch sonst niemand etwas weiß.) Für mehr Abwechslung können Sie auch weiße und schwarze Dominosteine kaufen (siehe auch letzte Seite).

DACH

Für die DACH-Region Ihres Hexenhauses empfehlen wir Butterspekulatius – wahlweise in heller oder dunkler Ausprägung. Figurbewusste Häuslebauer, die sich die Pfunde nicht beim Steineschleppen abtrainieren, greifen zu einem Diätprodukt (z.B. von Weiss, um € 2,00).

HAUS

So errichten Sie das Haus: Legen Sie die Bodenplatte, bestehend aus einem Spekulatius, quer vor sich auf den Tisch. Stapeln Sie nun einige Schichten Dominosteine darauf. Legen Sie abschließend zwei Spekulatius als Dachschrägen senkrecht an die Seiten. Wenn Sie möchten, können Sie die Konstruktion mit Zuckerguss stabilisieren (einfach in die Fugen träufeln).

In der Weihnachtsbäckerei

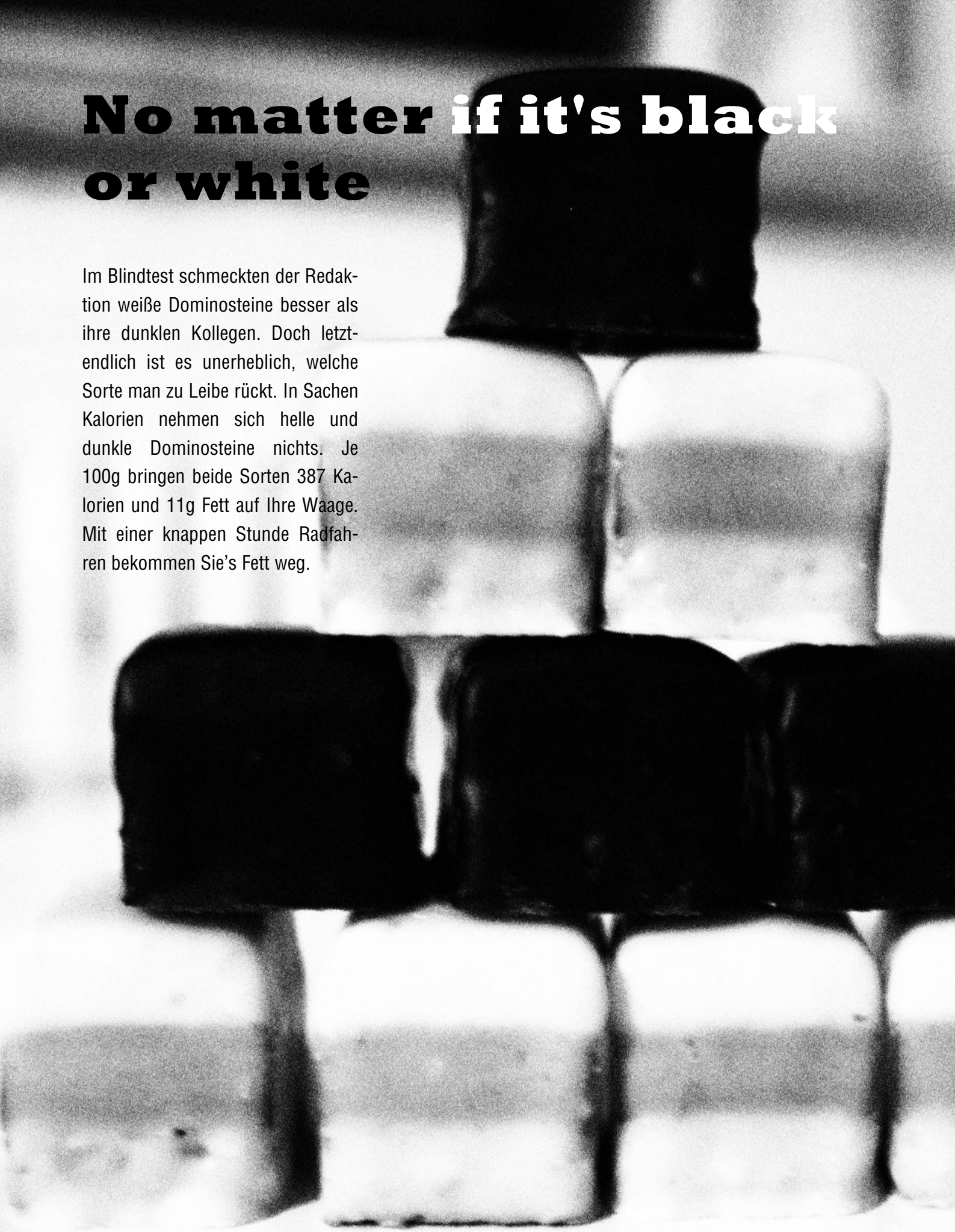
Die stimmungsvolle Verpackung von Bahlsens „Verwöhn-Momente“ verzaubert einen sofort in den Winter. Bei Kerzenschein und Schneefall schmecken die Spezialiäten aus der hannoverschen Weihnachtsbäckerei besonders lecken. Die Redaktion empfiehlt: Fürstenschnitte Schoko, Akora Edelherb und Mini Contessa.

NÄHRWERTCHECK BAHLSEN VERWÖHN-MOMENTE
Angaben je 100g

Brennwert	411 kcal / 1726 kJ
Eiweiß	6,3 g
Kohlenhydrate	61 g (davon 42g Zucker)
Fett	16g

No matter if it's black or white

Im Blindtest schmeckten der Redaktion weiße Dominosteine besser als ihre dunklen Kollegen. Doch letztendlich ist es unerheblich, welche Sorte man zu Leibe rückt. In Sachen Kalorien nehmen sich helle und dunkle Dominosteine nichts. Je 100g bringen beide Sorten 387 Kalorien und 11g Fett auf Ihre Waage. Mit einer knappen Stunde Radfahren bekommen Sie's Fett weg.



Das nächste Heft gibt's wieder zusammen mit BEEF!