06/2021

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

Mit Jahres-horoskop **2022**

PERSÖNLICH

Julie Zogg

Weltklasse im Snowboarden

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 6.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

CAFFÈ CHICCO D'ORO

SPEZIALANGEBOT

20%

AUF DAS GANZE SORTIMENT

Gültig bis 30.01.2022

coop pronto

20% AUF DAS GANZE SORTIMENT

Gültig bis 30.01.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

810813 811279

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Bereits 1900 wurde ein Vorläufer des Snowboards getestet. Das Surfen auf dem Schneebrett ist also keine neue Erfindung. Dass die Beliebtheit in den letzten Jahren stets gewachsen ist, hat sicher damit zu tun, dass die Sportart seit 1998 eine olympische Disziplin ist. Olympia – davon träumt auch Julie Zogg, eine der weltbesten Snowboarderinnen. Als Spitzensportlerin im Zeitmilitär kann sie sich optimal auf die kommenden Spiele in Peking vorbereiten. Trotz ihres Erfolgs ist es für Snowboarder viel schwieriger, Sponsoren zu finden. Eigentlich erstaunlich, denn sie trainieren auf dem gleichen Niveau wie die alpinen Skifahrer.
Die Coop Mineraloel AG blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Doch dank Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, können wir mit unseren Coop Pronto Shops mehr als zufrieden sein. Deshalb freue ich mich, Ihnen für die bevorstehenden Festtage und fürs kommende Jahr alles Gute zu wünschen. Während all diesen manchmal auch turbulenten Zeiten sind wir für Sie zu unseren langen Öffnungszeiten und unseren stets frischen Produkten da. «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Julie Zogg

Die Rheintalerin ist eine der erfolgreichsten Snowboarderinnen der Welt – und kann trotzdem unerkannt ihr Leben leben. Ihr grösster Sieg war im Frühjahr, als sie sich im Parallel-Slalom den Weltcup-Titel in Berchtesgaden holte. Ihr nächst grosser Traum ist eine Medaille an den Olympischen Spielen im Februar 2022 in Peking.

10 | Tourismus
Im Aareland

Der Aare entlang am Jurasüdfuss liegen Solothurn, Biel und Grenchen. Die von der Uhrenindustrie geprägte Gegend bietet herrliche Wandermöglichkeiten.

14 | Aktuell
Festlicher Schmaus

Zum Jahresende lassen wir es uns gut gehen. Ein schön gedeckter Tisch mit frischen, feinen Zutaten rundet das Jahr 2021 genussreich ab.

Impressum

Herausgeber
Coop Mineraloel AG,
Verantwortlich: Lena Murakami
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

gedruckt in der schweiz

Redaktion: Claudia Kocher
Layout: Bettina Lea Toffol, Marie-Noëlle Berdat, Andrea Martin, Werner Gschwind

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
Julie Zogg
Foto: Markus Lamprecht

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C012018

Foto: Markus Lamprecht, Solothurn Tourismus/Tino Zurbrügg, Heiner H. Schmitt

Inhalt | Ausgabe 6/2021

9 | Standort
Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Derendingen

17 | Apéro
Aprikosen-Speck-Röllchen

19 | Vegetarisch
Rüebli-Carpaccio

21 | Fleisch
Rindsstreifen mit Cognac-Pfeffer-Sauce

23 | Dessert
Schokoladen-Haselnuss-Sablés

25 | Mobil
Fit durch den Winter

27 | Für Sie
Veganuary – vegan ins neue Jahr

29 | Für Sie
Das Jahreshoroskop 2022

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

Snowboarderin Julie Zogg in ihrer zweiten Heimat in Davos, am Davoser See.

JULIE ZOGG

«Ich war noch nie so nahe dran wie jetzt»

Julie Zogg ist eine der weltbesten Snowboarderinnen der Paralleldisziplinen. Ihr grösster Traum: an den Olympischen Spielen in Peking eine Medaille zu gewinnen.

CLAUDIA KOCHER

Angefangen hat es mit dem klassischen Skifahren. Mit zwei Jahren stand Julie Zogg bereits auf den Brettern. Doch bald schielte sie neidisch auf die Snowboardfahrer. «Das will ich auch!» Erst mit acht Jahren, als sie das Skifahren gut beherrschte, durfte sie wechseln. Schon bald fuhr sie alle Rennen mit, die von den Regionalverbänden organisiert wurden. Stets wurde sie gefördert, bis sie zum Internationalen Skiverband (FIS) kam. Von dort aus ging es rasant weiter ins National-B-Kader. «Meine Eltern wollten aber immer, dass ich noch einen Beruf lerne. So habe ich eine Lehre zur Polymechanikerin gemacht. Als ich im letzten Lehrjahr war, stieg ich in die Nationalmannschaft auf.» Der Schritt der kleinen Julie zu den Grossen war geschafft! «Und es ging sogar gut mit der Lehre und dem Snowboarden», so Julie Zogg. «Danach konnte ich richtig starten.»

Und das tat sie. Mit 17 holte sie an den Juniorenweltmeisterschaften in Nagano Gold im Parallelslalom. 2010 waren es zwei Silbermedaillen, 2011 zwei goldene, 2012 ebenso. Doch ihren bisher schönsten Erfolg konnte sie 2019 feiern: Gold in den Snowboard-Weltmeisterschaften. «Das war sicher der wichtigste Sieg, wohl weil er so unerwartet kam. Nach dem ersten Lauf hatte niemand auf mich gesetzt, die Verhältnisse entsprachen nicht meinen Stärken und waren extrem schwierig – deshalb kam dieser Sieg quasi aus dem Nichts.»

«Seit ich klein bin, träume ich von einer Olympiamedaille.»

Mit ihren 29 Jahren gehört Julie Zogg bereits zu den erfahrenen Snowboarderinnen. «Ich habe das Gefühl, dass ich immer noch jung bin, dabei bin ich das rechnerisch nicht mehr. Ich merke, dass ich länger brauche, um mich zu erholen. Daher ist es wichtig, den Erfolg zu geniessen, denn er geht schnell vorbei. Ich bin jetzt an einem Punkt, an dem ich mich frage: Gibt es nach diesen Olympischen Spielen in vier Jahren nochmals eine Olympia?»

Die Olympischen Spiele in Peking vom 4. bis 20. Februar 2022 sind ihre grosse Hoffnung. «Seit ich klein bin, träume ich davon, dort eine Medaille zu holen. Ich habe das Gefühl, dass ich noch nie so nahe dran war wie jetzt. Aber ich habe nur einen Tag und nur eine Chance – alles muss dann aufgehen. Es ist eine schwierige Aufgabe, aber eben mein Traum.»

Zurzeit wohnt Julie Zogg in Davos. Zusammen mit anderen Sportlern profitiert sie hier von den besten Trainingsmöglichkeiten. Wenn sie nicht auf dem Snowboard steht, macht sie Krafttraining, Ausdauersport wie Velofahren, joggt und wandert und spielt Badminton oder Tennis, um Schnelligkeit und Flexibilität zu fördern. «Wir haben eine grosse Vielfalt, wie wir uns bewegen können. Egal, welche Sportart wir ausüben, es bringt uns immer ein Stück weiter.»

Ihre Anstellung im Zeitmilitär hilft ihr ebenso, beste Trainingsvoraussetzungen zu schaffen. Julie Zogg ist eine von 18 Sportlerinnen und Sportlern, die dort angestellt sind. Das Zeitmilitär unterstützt Julie bei der Teilnahme an den Olympischen Spielen. «Es ist ein Riesenprivileg, das ich nun schon seit sechs Jahren machen darf.» ▶▶

Foto: Markus Lamprecht

WELCOME DUNKIN'

Die legendären Dunkin' Donuts jetzt auch bei Coop Pronto.

Strawberry Sprinkle

Cocoa Hazelnut

coop pronto

BON 10%

Gültig bis 30.01.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Foto: Stephan Boegli

Julie Zogg während ihres Trainings in Zermatt.

▶▶ **Ansonsten sei** man als Spitzensportlerin auf sich alleine gestellt, was das Sponsoring betreffe. Neulich konnte Julie den Vertrag mit ihrem Kopfsponsor nicht verlängern. Mittlerweile hat sie ein Management, das ihr bei der Suche hilft. «Die Sponsorensuche ist sehr zeitintensiv und auch schwierig, denn man erhält doch sehr viele Absagen.» Ski alpin sei bei den Sponsoren einfach beliebter. «Dabei trainieren wir ja alle gleich hart, um an die Weltspitze zu kommen.» Jedoch habe die Situation auch ihre Vorteile. «Im Gegensatz zu Mikaela Shiffrin kann ich noch unerkannt Ferien machen», lacht sie.

In Weite Wartau, im St. Galler Rheintal, wo Julie aufgewachsen ist, ist sie jedoch nicht unbekannt. «Da sprechen mich viele an – was auch schön ist.» Auch sie war einst in der Situation, andere zu bewundern. 2012, als sie in einem Velocamp auf Mallorca teilnahm, war auch Dario Cologna zugegen. «Er war dort ein Vorbild für mich und ich dachte nur: Wow! Jetzt steht man selber an dem Punkt, bei den Besten seines Fachs zu sein und man begegnet sich natürlich anders, auf Augenhöhe.»

Die Wintersaison beginnt. Wichtig ist für sie der Start des Weltcups im russischen Bannoye am 11. Dezember. Am 8. Januar 2022 wird sie in Scuol starten. Am 8. Februar kommt der Tag aller Tage in Peking. Wie Julie Zogg dann in Form ist, körperlich und mental, wird sich zeigen. Snowboarden bedeutet ihr sehr viel. Jedoch hat sie sich vor drei Jahren zur Personaltrainerin ausgebildet und macht noch die Ausbildung zur Masseuse. «Es ist ein guter Entscheid, auch mal an etwas anders zu denken als nur ans Snowboard.» ■

Kurzbiografie Julie Zogg

Julie Zogg wurde am 1. Oktober 1992 in Grabs geboren. Als Snowboarderin ist sie Mitglied des Skiclubs Flumserberg. In den Disziplinen Parallelslalom und Parallel-Riesenslalom hat sie an Juniorenweltmeisterschaften unzählige Medaillen geholt. 2014/2015 gewann sie die kleine und grosse Kristallkugel für den PSL-Weltcup und den Gesamtweltcup, 2018/2019, 2019/20 und 2020/21 die kleine Kristallkugel für den PSL-Weltcup. Julie Zogg ist Mitglied der Nationalmannschaft des Schweizerischen Skiverbands und Angestellte des Zeitmilitärs.

GORDON'S

NEW SICILIAN LEMON

Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.
Bitte trinken Sie verantwortungsvoll. | DRINKIQ.com

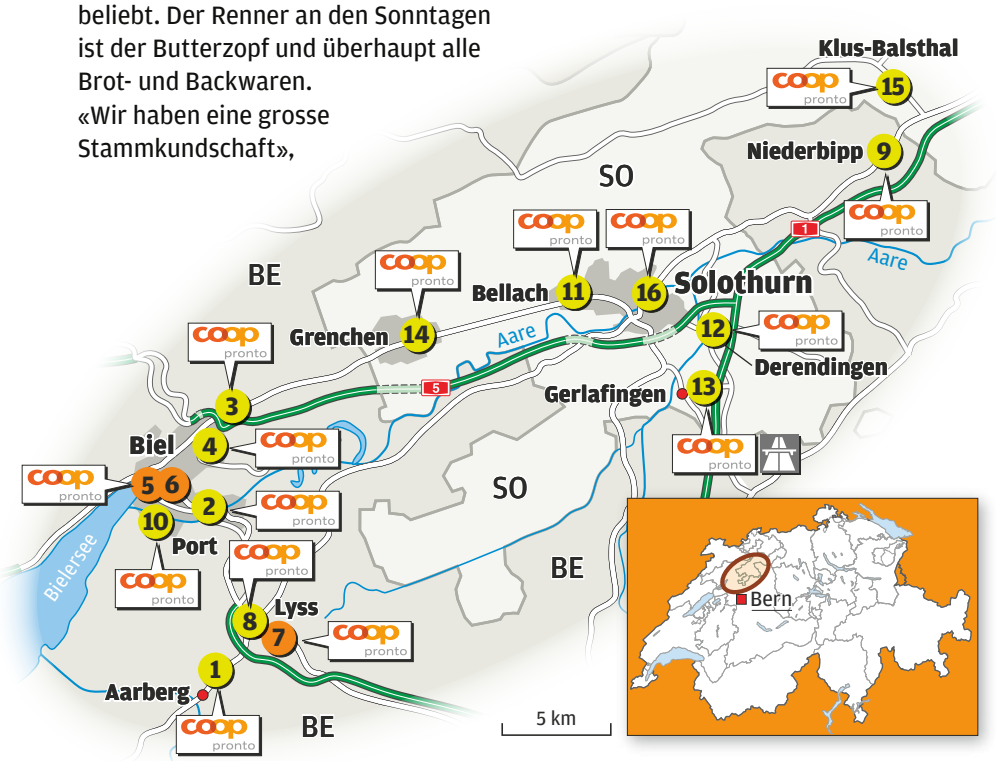
Plastiktrinkhalme sind nicht biologisch abbaubar.
Die abgebildeten Trinkhalme sind aus Papier.

COOP PRONTO DERENDINGEN

Karte: Rich Weber; Fotos: Joel Schweizer

Shopunternehmerin Albane Ramadani in ihrem Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Derendingen, der sieben Tage die Woche von 6 bis 22 Uhr geöffnet hat.

Seit 2016 arbeitet Albane Ramadani mit ihrem elfköpfigen Team im Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Derendingen. Zuvor war sie stellvertretende Shopunternehmerin in Wettingen. Früh morgens kommen die Arbeiter, um sich ihr Frühstück zu holen. Um die Mittagszeit sind Sandwiches und Convenience-Produkte gefragt. Das Wetter spielt beim Verkauf eine entscheidende Rolle. Bei Sonnenschein laufen mehr Fleischprodukte für den Grill, bei kühlem Wetter ist Fondue und Raclettekäse beliebt. Der Renner an den Sonntagen ist der Butterzopf und überhaupt alle Brot- und Backwaren. «Wir haben eine grosse Stammkundschaft», sagt Albane Ramadani zufrieden. Diese hat ihr auch während der Corona-Zeit die Treue gehalten. «Ich höre von den Kundinnen und Kunden auch immer wieder, dass wir ein sehr freundlicher Standort sind.» Genügend Platz zum Parkieren ist ein Vorteil und auch die Sauberkeit rund um den Coop Pronto Shop mit der Tankstelle wird geschätzt. «Natürlich sind auch wir sehr freundlich», lacht die Shopunternehmerin. «Genau wie unsere Kundschaft.»



Standorte Kanton Bern

1. Aarberg, Leimernweg 53
2. Biel, Brüggstrasse 71
3. Biel, Solothurnstrasse 132
4. Biel, Längfeldweg 43
5. Biel, Bahnhofpassage, Hauptbahnhof
6. Biel, Bahnhofplatz
7. Lyss, Bahnhofstrasse 16
8. Lyss, Bielstrasse 30
9. Niederbipp, Untere Dürrmühlestrasse 19
10. Port, Allmendstrasse 49

Kanton Solothurn

11. Bellach, Gurzelenstrasse 2
12. Derendingen, Fabrikstrasse 3
13. Gerlafingen, Im Bolacker 8, Obergerlafingen
14. Grenchen, Solothurnstrasse 109
15. Klus-Balsthal, Wengimattstrasse 1
16. Solothurn, Bielstrasse 50

Coop Pronto Shop mit Tankstelle

Coop Pronto Shop

SUPERCARD PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
www.supercard.ch

Foto: André Meier

Der Swatch/Campus in Biel ist ein futuristisch-wirkendes Gebäude.

IM AARELAND

Von Barockkirchen zur Präzisionsuhr

Der Aare entlang am Jurasüdfuss liegen die Städte Solothurn, Biel und Grenchen. Teilweise von der Uhrenindustrie geprägt, bietet die Gegend auch herrliche Wandermöglichkeiten in der Höhe oder erholsame Aufenthalte am Wasser.

Biel ist die grösste Stadt in der Schweiz, in der Deutsch und Französisch gleichermassen gesprochen werden. Der Baustil der Stadt hat verschiedene Gesichter. Auf der See-Ebene liegt der modern geprägte Teil mit Hochhäusern, auf einer leichten Erhöhung breitet sich die intakte Altstadt mit der gotischen Stadtkirche aus dem 15. Jahrhundert aus. 2004 wurde Biel mit dem Wakkerpreis des Schweizer Heimatschutzes ausgezeichnet. Mit ihrer Lage ist die Stadt Biel ein attraktives Tor zur Ausflugs- und Ferienregion «Drei-Seen-Land» rund um Bieler-, Neuenburger- und Murtensee mit Rebbergen an den Hanglagen und grossflächigem Gemüseanbau in der Ebene. Für Wander- und Fahrradausflüge ist das Angebot riesig. Am Nordufer des Bielersees locken der Rebweg sowie das Rebbau-Museum in Ligerz. Etliche reizvolle, mittelalterliche Städtchen wie Nidau, Twann, La Neuveville und Erlach lohnen sich für einen Ausflug.

Lange bevor George Clooney oder Nicole Kidman für Omega warben, waren die Uhren des legendären Bieler Unternehmens treue Begleiter berühmter Persönlichkeiten: Königinnen, Agenten, Politiker, Sportler und Piloten trugen sie. Albert Einstein besass eine Taschenuhr und John F. Kennedy trug bei seiner Amtseinführung eine Omega-Uhr am Handgelenk. Das Modell Speedmaster landete sogar mit Astronauten auf dem Mond. Und bereits siebenmal halfen die hochpräzisen Schweizer Zeitmesser dem unverwüstlichen Kinohelden James Bond dabei, die Welt zu retten. Das Omega-Museum im schweizerischen Biel/Bienne war das erste Museum, das einem einzigen Schweizer Uhrenhersteller gewidmet wurde.

Die Einführung der Uhrenindustrie 1851 prägt das Bild der Stadt Grenchen bis heute. Nach einem rasanten Wachstum in den Nachkriegs-

jahren brach die Uhrenindustrie in der Wirtschaftskrise in den 1970-Jahren zusammen. Heute ist Grenchen nicht nur Standort der Uhrenindustrie mit der Produktion von weltbekannten Marken und Uhrenrohwerken, sondern beherbergt eine Hightech- und Präzisionsindustrie. Am Jurasüdfuss zwischen Solothurn und Biel gelegen, grenzt Grenchen an den französischsprachigen Berner Jura. Das Gemeindegebiet dehnt sich aus von der hier gemütlich und badefreundlich fliessenden Aare über das weitläufige, national bedeutsame Naturschutzgebiet Witi bis hinauf auf die rund 1400 Meter hohen Grenchenberge. Diese locken mit Skipisten, Sommer- und Winter-Wanderwegen, Velorouten und Bergbeizen und atemberaubender Aussicht auf das Alpenpanorama mit Eiger, Mönch und Jungfrau.

Der Weg in den Naturpark Thal führt durch die enge Klus von Balsthal. Doch dahinter eröffnet sich ein grossartiges Naturerlebnis: die sanften Hügelzüge des Jura. Die Lage zwischen Zürich, Bern und Basel macht ihn zum zentralsten Naturpark der Schweiz und das touristische Angebot zu einem der attraktivsten: Hinter dem Solothurner Hausberg Weissenstein macht sich das weite Tal der Dünnern bereit. Burgruinen zeugen von seiner Bedeutung für den Säumerverkehr.

Vom 16. bis 18. Jahrhundert war das katholische Solothurn Residenz der Gesandten des französischen Königs, der sogenannten «Ambassadoren». Schöne Barock- und Renaissancebauten, etwa das noble Palais Besenval, sowie sakrale Prunkbauten begleiten Besucher auf Schritt und Tritt – elf Kirchen und Kapellen zählt die Altstadt und ebenso viele Brunnen und Türme. Zwischen den schönen Baudenkmälern, Patriziersitzen und Wehrbauten kann man in der verkehrsfreien Altstadt gemütlich flanieren. An warmen Sommerabenden locken die Gartenrestaurants und Bars an der Aare. Wenig ausserhalb der Stadt liegt die wildromantische Verenaschlucht mit Kapelle und Einsiedelei, ein beliebtes Ziel vieler Spaziergänger. Wanderer und Velofahrer finden in der Umgebung und entlang der Aare ein weites Wanderwegnetz und 600 km Radwanderwege.

Diese und weitere Ausflugsangebote finden Sie unter:
www.MySwitzerland.com/

Foto: Markus Bühler-Rasom

Die Obergasse in der Bieler Altstadt.

Foto: Nicola Fuerer

Blick auf die Solothurner St.-Ursen-Kathedrale nahe der Aare.

Foto: Severin Bigler

Holzweg im Thaler Naturpark.

Aare Swiss Quality ***S, Solothurn

Foto: zvg

Das direkt an der Aare gelegene ehemalige Schwesternhaus des Alten Spitals Solothurn beeindruckt mit Blick auf den Jura und die Solothurner Altstadt und vereinigt stilvolle Infrastruktur mit historischer Bausubstanz. Die 16 komfortablen Zimmer wurden für ein designaffines Publikum konzipiert. Das Hotel Garni begeistert Gäste mit lokalen Produkten am Frühstücksbuffet.
www.hotelaare.ch

WETTBEWERB

Übernachten in Solothurn

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück **eine Übernachtung im Boutique Doppelzimmer mit Flusssicht inkl. Frühstücksbuffet** für zwei Personen.

EL RON DE CUBA

VOM FEUERWASSER ZUM WELTWEIT BELIEBTEN GETRÄNK

1494 beginnt mit Christoph Kolumbus‘ zweiter Reise die Geschichte des Rums auf den karibischen Inseln. Er war es, der das Zuckerrohr als Grundlage für Rum erstmals dort anpflanzen liess. Der damals billig hergestellte Rum war von schlechter Qualität, brannte am Gaumen und wurde deshalb auch als Feuerwasser bezeichnet. Durch die Schifffahrt wurde der Rum schnell in vielen Küstenkneipen dieser Welt verbreitet.

Mit der Erfindung des Destillierkolbens zu Beginn des 19. Jahrhunderts gelingt es erstmals hochwertigeren Rum, weitgehend frei von Unreinheiten, herzustellen. Er hat nichts mehr mit dem schweren dunklen Gebräu der Freibeuter zu tun. Ein weiterer Qualitätsschub wird einem damaligen königlich spanischen Konsul zugeschrieben, der, um den Rum besser zu vermarkten, einen Preis auf die Entwicklung eines feineren, leichteren Rums aussetzte. Das Ergebnis: der „Ron Superior“.

So wird Kuba zu einem wichtigen Rum-Produzenten und der Rum selbst zu einem bevorzugten Getränk. In dieser Zeit liegen auch die Ursprünge der heute weltweit bekannten Destillerie Havana Club.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

EINE KLEINE GESCHICHTE VON INDIVIDUALITÄT UND MEISTERKLASSE

In Kuba entsteht ein wahrer Boom, der auch den „Maestro de Ron“ hervorbringt. Er erkundet die Zuckerrohrfelder, wählt die beste Melasse und ist nach rund 15 Jahren Ausbildung für die individuelle Klasse jeder einzelnen Rumsorte verantwortlich.

Die Maestros wählen die Eichenfässer für die Reifung und geben jedem Rum mit eigenen Mischungen die persönliche Note. Mancher Maestro, wie José Pablo Navarro Campa von Havana Club, entwickelt dabei Spezialitäten, die durch ihren ureigenen Charakter selbst zu Marken werden, wie beispielsweise der Añejo Especial.

Heute steht Havana Club nicht nur für puren Genuss, sondern ist auch die Basis für viele individuelle Cocktails und Longdrinks in allen Bars dieser Welt. Der legendärste unter ihnen ist wohl der Cuba Libre. Aber auch ein Mojito oder Daiquiri wären ohne die Geschichte des Rums heute undenkbar.

CUBA Havana Club LIBRE

4 CL HAVANA CLUB ESPECIAL
1 LIMETTE
COLA
EISWÜRFEL

- **HAVANA CLUB ESPECIAL IN EIN GLAS FÜLLEN**
- **LIMETTENSAFT DAZUGEBEN**
- **EISWÜRFEL HINZUGEBEN**
- **MIT COLA AUFFÜLLEN UND GARNIEREN**

Ein festliches Miteinander

Die Zeit im Dezember und ums Jahresende herum sind ideal, um gemeinsam zu essen und Zeit zusammen zu verbringen.

Foto Heiner. H. Schmitt; Styling Doris Moser

Ein unkompliziertes Festessen? Kein Problem. Besuchen Sie einfach jederzeit unsere stets geöffneten Coop Pronto Shops. Bei uns finden Sie alles, was es braucht, um tolle Menüs ohne viel Aufwand auf den Tisch zu zaubern.

Als Vorspeise **Lachs** auf **Toastbrot**, mit **Kapern**, **Zitronen** und **Meerrettich-Schaum**. Zum Hauptgang servieren Sie ein **Entrecôte** oder **Poulletbrüstli**, mit **Kartoffeln** oder **Nudeln**. Das gemischte **Gemüse** aus der Tiefkühltruhe bringt die Vitamine sowie auch der **Nüsslisalat**. Als Getränke eignen sich ein leichter **Rosé** oder ein **Ginger Beer**. Haben Sie schon einmal den alkoholfreien **Gin** versucht, den es bei uns gibt? Zum Dessert bieten wir **Tiramisu**, **Weihnachtsguetzli**, **Panettone** oder feine **Pralinen**.

Knackiger Genuss für dein Karma

Für das Schnelle und Frische.

coop
Für mich und dich. pronto

Mit Rezepten von FOOBY WE LOVE FOOD

Apéro

Aprikosen-Speck-Röllchen

Aktive Zeit: 15 Min.
Gesamtzeit: 15 Min.
Nährwert: 99 kcal pro Stück

Das brauchts für 12 Stücke

- 12 getrocknete Aprikosen
- 140 g Bratspeck in Tranchen

- 80 g Crème fraîche
- 2 EL Tomatenpüree
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht

1. **Aprikosen:** Aprikosen mit je einer Tranche Speck umwickeln. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam rundum ca. 5 Min. knusprig braten.

2. **Dip:** Crème fraîche und Tomatenpüree mischen, würzen. Aprikosen dazu servieren.

Tipp: 1 EL Thymian, fein geschnitten, unter den Dip mischen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Red Band

MACHT DAS

LEBEN BUNTER

Läkerol®
PASTILLES

Great taste
Softer texture.

coop pronto

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

20 % Rabatt
auf das ganze Sortiment
von Red Band und Läkerol.

Red Band Läkerol PASTILLES

30. November 2021 bis 30.Januar 2022
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Vegetarisch

Rüebli-Carpaccio

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 30 Min.
Nährwert: 150 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 400 g Rüebli, längs in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt
- Salzwasser, siedend
- 1 EL Meerrettich-Senf
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- ½ EL Honig
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Kapern
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet und gesalzen

Und so wirds gemacht

1. **Rüebli:** Rüebli im siedenden Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, sofort in eiskaltem Wasser auskühlen. Herausnehmen, gut abtropfen. Rüebli locker auf einer Platte oder Tellern anrichten.
2. **Sauce:** Senf, Essig, Öl und Honig verrühren, würzen.
3. **Anrichten:** Sauce über die Rüebli träufeln, Kapern und Sonnenblumenkerne darauf verteilen.

Coop Pronto Weintipp:
Ticino DOC Bianco di Merlot Bucaneve

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

McCormick

Ihr Gewürzexperte seit 1889

Fleisch

Rindsstreifen mit Cognac-Pfeffer-Sauce

Aktive Zeit: 25 Min.
Gesamtzeit: 25 Min.
Nährwert: 465 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- Bratbutter
- 2 Rindsentrecôtes, in ca. 1 cm dicken Scheiben
- ½ TL Salz
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 1 Knoblauchzehe, in Scheibchen

- 1½ dl Rindsbouillon
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL Cognac
- ¼ TL Salz
- ½ TL Pfefferkörner, zerstossen

Und so wirds gemacht

1. **Fleisch:** Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch in dieselbe Pfanne geben, ca. 5 Min. dämpfen.

2. **Sauce:** Bouillon in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen, auf die Hälfte einkochen. Crème fraîche beigeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln. Cognac beigeben, würzen. Fleisch wieder beigeben, nur noch warm werden lassen.

Dazu passen: Kartoffelstampf und Lauchgemüse.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Goldrichtig zum Backen

Rüeblikuchen «Imkertraum»

600 g Rüebli, 7 Eier, 200 g Langnese Landhonig goldcremig, Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone, 2 EL Vanillezucker, 1 Prise Salz, 400 g gemahlene Mandeln, 100 g Mehl, 1 EL Backpulver, 2 TL Zimt (gemahlen), ½ TL Nelken (gemahlen), 125 g Aprikosenkonfitüre, 1 EL Zitronensaft

1. Rüebli schälen, waschen und fein reiben. Eier trennen, Eigelb mit Landhonig, abgeriebener Zitronenschale und -saft, Vanillezucker sowie Salz verrühren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rüebli, Mandeln, Mehl, Backpulver, Zimt und Nelken unter den Teig rühren.
2. Eiweiss steif schlagen, unterziehen, den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt streichen und ca. 30 Minuten backen (Ober-/Unterhitze 180 Grad, Umluft 160 Grad).
3. Konfitüre mit Zitronensaft erwärmen, Kuchen damit bestreichen und nach dem Auskühlen in ca. 20 Stücke schneiden. Nach Wunsch mit Schlagrahm und Zitronenmelisse garniert servieren.

Viel Spass beim Backen wünscht Langnese Honig

So muss Honig schmecken.

Viele weitere süsse Ideen und feine Rezepte gibt es auf www.langnese.ch

coop pronto

BON CHF 2.–

Gültig für **Langnese Landhonig 500g** oder **Langnese Bee Easy Wildblütenhonig 500g.** Bon ist nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops. Gültig vom 30. November 2021 bis 31. Januar 2022.

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

808255

Alle Rezepte gibts auf **fooby.ch** und in der **FOOBY App.**

Dessert

Schokoladen-Haselnuss-Sablés

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 2 Std. 50 Min.
Nährwert: 57 kcal pro Stück

VEG

Das brauchts für 50 Stücke

- 200 g Weissmehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Haselnüsse, grob gehackt
- 1 Prise Salz
- 150 g Butter, in Stücken, kalt
- 1 frisches Eiweiss
- 80 g Puderzucker

- 75 g Milchschokolade, grob gehackt

Und so wirds gemacht

1. **Teig:** Mehl, Nüsse und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Butter beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Eiweiss und Puderzucker gut verklopfen, beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Teig zu einer Rolle von ca. 6 cm Ø formen, in Folie eingepackt ca. 2 Std. kühl stellen. Teigrolle in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

2. **Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.

3. **Schokolade:** Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Sablés bis zur Hälfte in die Schokolade tauchen, auf einem Gitter trocknen lassen.

Tipp 4 EL Haselnüsse, fein gehackt, über die Schokolade streuen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Vitakraft®

-10% Rabatt

GEMEINSAM KUSCHELN

...macht glücklich!

#UNSERGLÜCKSMOMENT

EINIG SIND SICH BEIDE AUCH BEI DEN LECKEREN SNACKS VON VITAKRAFT®

Ob zur Belohnung, zum Verwöhnen oder als leckerer und zahnpflegender Kauartikel: Das Snacksortiment von Vitakraft® für Hunde und Katzen bietet für jeden Feinschmecker das Richtige. Versüssen Sie Ihrem Liebling die Winterzeit! Mit Snacks, die einfach glücklich machen.

VITAKRAFT.
AUS LIEBE.

VITAKRAFT.CH

coop pronta

10% auf Snacks von Vitakraft®

Gültig bis 30. Januar 2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren
10813 811248

Foto: Alamy

Gut eingepackt lässt sich auch im Winter Sport treiben.

FIT DURCH DEN WINTER

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Bewegung

Mit der richtigen Bekleidung kann man sich auch bei Kälte bewegen, ohne sich zu erkälten. Dabei hilft das Zwiebelprinzip.

Während der kälteren Monate ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. Ziel ist es ja, ohne Infekte durch den Winter zu kommen und fit zu bleiben. Dank der weitverbreiteten Maskenpflicht kommen die Menschen mit weniger Bakterien und Viren in Berührung als üblich. Das hat seine Vorteile, doch allein schon die Kälte kann das Immunsystem schwächen. Daher sollte man dieses gezielt stärken, zum Beispiel durch Bewegung und Sport an der frischen Luft. Das erhöht die Stressresistenz und erhöht die Abwehrkräfte. Auch Sonnenstrahlen tun gut, denn damit tankt man Vitamin D.

Wandern, Walken oder Joggen machen auch im Winter Spass. Bei Kälte wendet man das Zwiebelprinzip an: Mehrere dünne und funktionelle Schichten sind besser als eine dicke. Als erste Schicht eignet sich Thermo-Unterwäsche, die die Feuchtigkeit an die nächste, funktionelle Bekleidungsschicht weitergibt. So bleibt die Haut immer trocken. Als letzte Schicht hält ein Windbreaker kalte Luftstösse vom Körper ab.

Über den Kopf wird viel Wärme abgegeben. Deshalb ist eine Mütze, die über die Ohren reicht, wichtig. Praktisch sind auch Buffs, die man über den Kopf ziehen kann. Wenn der Körper zu wenig Wärme produziert, werden als Erstes Hände und Füsse kalt. Winddichte, wärmende Handschuhe aus Funktionsmaterial helfen gegen die Feuchtigkeit. Laufschuhe sollten wasserdicht sein. Im Schnee bieten spezielle Traillaufschuhe deutlich mehr Schutz. Perfekt sind wasserdichte Laufschuhe mit Goretex-Membranen. Bei rutschigen Stellen sind Laufschuh-Schneeketten die richtige Wahl. Da im Winter die Dämmerung früh einsetzt, ist es wichtig, helle Laufkleider mit Reflektoren zu tragen. Auch eine Stirnlampe erhöht die Sicherheit.

Selbst wenn das Wetter garstig ist, tut ein Spaziergang gut. Ansonsten empfiehlt sich ein Training auf einem Hometrainer oder aber eine Yoga- oder Pilatesrunde, um die Muskeln zu bewegen. Eine weitere Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken, ist ein Besuch in der Sauna, um den Kreislauf anzuregen. Zu Hause kann man auch Wechselduschen nehmen. Natürlich spielt auch die Nahrung eine Rolle – genügend Vitamine und Gemüse. Chili und Ingwer können Erkältungen vorbeugen. Auch Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Nelken mit einer hohen Konzentration aus Antioxidantien tragen dazu bei. Ein ganz simpler, nun durchaus bekannter Rat: regelmässiges Händewaschen.

VEGAN DURCH DEN JANUAR

VEGAN

Jetzt unser vielfältiges Sortiment an pflanzenbasierten Produkten entdecken.

coop

Für mich und dich. pronto

Foto: Coop

Pflanzenbasierte Burger sind der neue Trend.

VEGANUARY

Vegan ins neue Jahr

Die Kampagne Veganuary stösst auch in der Schweiz auf grossen Anklang. Ziel ist es, sich im Januar rein vegan zu ernähren – probieren Sie es auch aus!

2014 wurde in Grossbritannien die Kampagne Veganuary ins Leben gerufen. Der Name ist eine Wortschöpfung aus den beiden Worten vegan und dem englischen january für Januar. Die Idee ist, sich einen Monat lang ohne tierische Produkte zu ernähren und möglichst viele Menschen zu ermutigen, ihre Ernährung für einen Monat (oder auch länger) umzustellen.

Eine neue Umfrage zeigt, dass sich 2020 hierzulande rund drei Prozent ausschliesslich vegan ernährten. Zählt man noch die Menschen hinzu, die bewusst mehrmals im Monat auf tierische Lebensmittel verzichten, die sogenannten Flexitarier, sind es bereits 58 Prozent der Bevölkerung. Für Veganer sind oft ethische Gründe ausschlaggebend für ihre Ernährungsweise, bei den Flexitariern spielt der Wunsch nach Abwechslung, die Gesundheit und der Umweltschutz eine wichtige Rolle.

Pflanzenbasierte Ernährung kann einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Wer sich länger vegan ernährt, sollte darauf achten, genügend Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Auch sollten ausreichend Proteine in Form von Soja, Tofu, Edamame oder Sojadrink, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kartoffeln und Nüsse gegessen werden.

Die Lebensmittelindustrie hat den Trend längst erkannt und bietet eine Vielzahl von veganen Produkten an. Auch in den Coop Pronto Shops finden Sie eine stets wachsende Auswahl an veganen Nahrungsmitteln. Gehen Sie doch mit uns auf Entdeckungstour der Produktevielfalt und probieren Sie diese Ernährungsweise aus, wenn Coop Pronto im Januar 2022 den Veganuary unterstützt.

Weitere Informationen:
www.coop.ch/Broschueren

Veganismus

Veganer essen überhaupt keine Lebensmittel tierischen Ursprungs; also weder Fleisch noch Fisch noch Milch, Eier oder Honig. Auch innerhalb ihres Lebensstils verzichten die meisten Veganer auf tierische Produkte und tragen zum Beispiel keine Kleidungsstücke aus Leder, Seide oder Wolle und verwenden vegane Pflegeprodukte.

DIE NUMMER EINS IN DER SCHWEIZ

PÖSCHL TOBACCO SWITZERLAND AG
www.poeschl.ch

coop pronto

BON

CHF 4.50 | AKTIONS-PREIS

CHF 0.30 Rabatt beim Kauf von 1 Dose GAWITH Apricot Snuff.

Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Coop Pronto verkauft keinen Tabak an Jugendliche unter 18 Jahren.
Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.

Gültig von 30.11.2021 – 22

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

7 … 13 811156

Für Wärme und Wohlbefinden!

coop-heizoel.ch

0800 80 20 80
(gebührenfrei)

coop
Für mich und dich. heizöl

Die Astrologin Trix Andrychowska liest die Sterne für Ihr Tierkreiszeichen 2022.

Jahreshoroskop 2022

Widder: Die ersten vier Monate des Jahres verlaufen relativ unspektakulär. Ab Mai kommt Fortuna ins Spiel. Neue Türen gehen auf. Die erwartete Beförderung wird Tatsache. Auch in der Liebe erleben Sie eine grandiose Schönwetterphase. Erst im November zwingen Sie die Sterne zu einer Vollbremsung. Alles läuft etwas gemächlicher.

Stier: Das Jahr hält wunderbare Überraschungen für Sie bereit. Ab und zu erwarten Sie auch stürmische Zeiten, besonders dann, wenn Sie sich eingeengt und abhängig fühlen. Dennoch sollten Sie nicht planlos aus der Routine ausbrechen. Lenken Sie Ihre revolutionäre Gesinnung in kreative und vernünftige Bahnen.

Zwillinge: Nach einem holprigen Jahresstart verwöhnen Sie die Himmelsgötter aufs Schönste. Ab Mai ziehen Sie den Erfolg magisch an. Sie setzen sich voller Euphorie für Ihre Karriereziele ein und haben bei Vorgesetzten einen Stein im Brett. Im November serviert Ihnen Amor ein Festmahl, und ab dann zählt für Sie nur noch die Liebe.

Krebs: Mit vielen kosmischen Fürsprechern können Sie gleich ab Januar aus dem Vollen schöpfen. Setzen Sie die Geschenke der Himmelgötter geschickt ein, dann sind grosse Erfolge garantiert. Zwischen Mai und Oktober kommen Sie zwar oft etwas unter Druck, doch das spornt Sie nur an, all Ihre Talente noch stärker zu nutzen.

Löwe: Wenn Sie ein paar Lektionen in Disziplin und Demut gelernt haben, dann profitieren Sie ab Mai von unterstützenden und inspirierenden Sternen. Warum sich also nicht neu erfinden? Sie haben freie Bahn. Nehmen Sie Ihr Herz in beide Hände und gestalten Sie Ihr Leben so, dass es Sie rundum glücklich macht.

Jungfrau: Ihre Wunschliste an das Jahr 2022 ist ziemlich lang. Nicht alles dürfte in Erfüllung gehen. Doch, der Kosmos offeriert Ihnen immer wieder tolle Chancen, damit Sie Ihre Karriere vorantreiben und Ihren Bekanntenkreis erweitern können. Seien Sie stets acht- und wachsam, damit Sie Ihre guten Möglichkeiten nicht übersehen.

Waage: Zwar gibt es von den Sternen jede Menge Schützenhilfe, und dennoch verlangt das Jahr von Ihnen einiges ab. Bsp.: Bescheidenheit, Zivilcourage und Verantwortung. Wenn Sie sich den Herausforderungen stellen, dann können Sie über sich hinauswachsen. Ab November werden Sie mit schönen Liebes-Highlights verwöhnt.

Skorpion: Ab Jahresbeginn sind Sie mit Optimismus und Power gesegnet. Traumwandlerisch gelingen Ihnen Dinge, die Sie sich bisher nie zugetraut hätten. Sie vernetzen sich mit den richtigen Leuten und setzen Ihre Talente optimal ein. Im Sommer wird alles etwas mühsamer, doch mit Fantasie und Köpfchen umschiffen Sie jede Klippe.

Schütze: Auch wenn Sie bis Mai den Gürtel enger schnallen müssen, dürfen Sie sich aufs Jahr 2022 freuen. Von Juni bis Oktober werden Sie von besonders guten Sternen begleiten, die Fülle und Reichtum signalisieren. Sie dürfen expandieren, ein Herzensprojekt realisieren und mit viel Zuversicht zu neuen Horizonten aufbrechen.

Steinbock: Der Kosmos gibt grünes Licht für Veränderungswünsche. Im Prinzip ist es aber empfehlenswert, wenn Sie bei Ihren Leisten bleiben. Hier und dort können Sie natürlich einen Schritt weitergehen und ein i-Tüpfelchen draufsetzen. Besonders in den ersten fünf Monaten und ab November sind die Wachstumschancen gross.

Wassermann: Disziplin und Seriosität sind 2022 wichtige Voraussetzungen, damit sich Ihr Aufwärtstrend fortsetzen kann. Bis Mai heisst es: Wer den Gipfel erstürmen will, der muss einige Schweisstropfen opfern. Danach aber dürfen Sie glücklich und stolz auf Ihre Leistungen blicken und die Feste feiern, wie Sie fallen.

Fische: Im ersten Halbjahr werden Sie von Fortuna begleitet. Je zukunftsweisender Ihre Visionen sind, desto grösser fällt die Erfolgsquote aus. Lassen Sie trotz aller Euphorie stets auch Vernunft walten. Im Sommer und Herbst reisst Ihre Glückssträhne ab. Dafür haben Sie Zeit für Ihr Liebesleben, Ihr Hobby und Ihre Freunde.

THE EASY MIXER

DRINK COMBINATION:

Moscow Mule

EIS
1-2CL FRISCHER LIMETTENSAFT
4CL TROJKA PURE GRAIN
GINGER BEER

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

DRINK COMBINATION:

Green Lemon

EIS
4CL TROJKA GREEN
BITTER LEMON

THE EASY MIXER

DRINK COMBINATION:

Ginger Flame

EIS
4CL TROJKA RED
GINGER ALE

THE EASY MIXER

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

Zu gewinnen

Eine Übernachtung im Boutique-Doppelzimmer mit Flusssicht inklusive Frühstück im Aare Swiss Quality*S in Solothurn**

Wettbewerbsfrage

In welchem Dorf in der Nähe von Biel befindet sich das Rebberg-Museum? Mehr dazu auf den Tourismusseiten 10 und 11.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost **3 Kochbücher «Vegan love story»** von Tibits & Hiltl. Das Buch ist auf Deutsch oder Französisch erhältlich.

Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.

Sudoku

Schlüssel zum Gewinn ist die richtige Zahlenfolge im Sudoku (farbig markierte Felder von links nach rechts).

7		9		1		3		6
8	3						7	4
			7		3			
	2			3			5	
1		5				4		9
	9			7			8	
			6		1			
5	6						1	8
4		7		8		2		3

breiförmige Speise
Nbfl. der Donau
Sprengstoff
Westeuropäer
einheim. Singvogel
schweiz. Rheinstadt
frz. Weichkäse
nahe
Tennisbegriff
Allg. Geschäftsbedingungen
Wintersportort im Wallis
Flaschenpfand
kleine Strasse, Pfad
vorher, früher
Habsucht
Eidg. Departement d. Innern
Dracula-Darsteller † 2015
Hauptstadt v. Marokko
chines. Dynastie
Gelermittel aus Algen
Portal
frz.: deine Ez.
durchgekocht
Kälberferment
Halbkanton
akad. Titel (Wirtschaft)
Erzittern der Erde
Film von Spielberg (1982)
ital. Klosterbruder (Kw.)
Einsiedler am Thunersee †
jamaik. Tanzmusik
Tessiner Reisgericht
dt. Vorsilbe: schnell
ir. Live-Aid-Musiker (Bob)
schweiz. Schauspielerin † 1982
Kämpfer
indones. Insel
Rufname v. Lincoln †
ital. Insel
Stadt in der Toskana
gefüllt
Kraftwerktyp
Abschiedsgruss
Festkleidung
weiches Mineral
Abk.: Amperestunde
Meistergrad im Judo
Einzelstück
synthet. Droge
feierl. Gedicht
Organisation der UNO
frz.: Eisen

raetselID 6_21

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Proteine zu gewinnen

Mit dem richtigen Lösungswort des Kreuzworträtsels können Sie mit etwas Glück einen von **fünf Gutscheinen im Wert von 50 Franken** für update-Nutrion-Produkte gewinnen.

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?
Einfach eine **SMS** mit dem Kennwort **PRONTO,** Ihrer **Lösung,** Ihrem **Namen** und Ihrer **Adresse** an die Nummer **919** senden **(Fr. 0.20/SMS).**
Beispiel: PRONTO LÖSUNG, Hans Muster, Musterstrasse 1, Musterstadt.
Online: Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 31.1.2022. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 9.2.2022 auf **www.coop-pronto.ch** zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **1. Februar 2022!**

Fotos: ZVG

Bibi Choc'
Samichlaus Geschenke für die ganze Familie !
SMARTIES
mini
Bibi Choc'
SMARTIES
mini
Fruit&
Kit Kat
mini
Bibi Choc'