

**6 MONATE  
KAFFEE  
GESCHENKT\***

## VERFÜHRERISCH

Es gibt über 100 Sorten von Passionsblumen, einer südamerikanischen Kletterpflanze. Deren Früchte kennen wir als Maracuja oder Passionsfrucht. Das süss-saure Fruchtmark, das mit den Kernen gegessen wird, passt zu allen Desserts, etwa zu Vanilleglace, verfeinert Kuchen oder Salatdressings, schmeckt pur, im Müesli und Smoothie. Mit den Betty-Bossi-Passionsfrüchten bleibt das Auslösen des Fruchtmarks ab sofort erspart.

⇒ **Betty-Bossi-Passionsfrucht, Fr. 2.95/100 g, im Kühlregal, in allen Coop-Läden.**



## DO IT YOURFISCH!

Lust auf Fisch? Darum gibts den «Heute Fisch!» So heisst das Baukastenprinzip für den einfachen, schnellen und guten Fisch-Genuss. Sozusagen die Do-it-yourself-Version beim Fisch – Do it yourfisch also. Seelachs und Wildlachs werden in einer für Ofen und Mikrowelle geeigneten Schale geliefert. Das Gemüse und die Sauce sind ebenfalls beigelegt und müssen nur noch hinzugefügt werden. Ein Klassiker kommt ganz neu daher.

⇒ **Heute Fisch Wildlachs griechisch MSC, tiefgekühlt; Heute Fisch Seelachs mediterran MSC, tiefgekühlt, je Fr. 5.95/375 g, in grösseren Coop-Läden.**

## SIND VERMICELLES EIN TYPISCHES SCHWEIZER DESSERT?

Ja. Die Marroni stammen oft aus dem Tessin, wo über 90 Prozent der Edelkastanienbäume der Schweiz stehen. Das Marronipüree besteht aus circa 60 Prozent Marroni. Dazu kommen Zucker, Wasser, teilweise Kirsch und Vanille oder Vanillearoma. Das Wort Vermicelle stammt vom lateinischen Wort «vermiculus» ab. Dies bedeutet Würmchen. Es wird traditionellerweise in langen Fäden kunstvoll auf Meringue gespritzt. Gerne



Expertin

**Ilona Sánchez Garcia (29),  
Coop-Fachstelle  
Ernährung**

wird dann viel geschlagener Rahm dazu serviert. In der Schweiz ist es ein sehr bekanntes Dessert. In der restlichen Welt sind Vermicelles so gut wie unbekannt. Mit circa 210 Kalorien pro 100 Gramm sind sie eine kalorienreiche Zwischenmahlzeit. Zusammen mit Meringue und dem Rahm kommt eine Portion Vermicelles auf etwa 350 Kalorien. Die Marroni selbst ist reich an Nahrungsfasern.

Coopzeitung · Nr. 43 vom 24. Oktober 2017 **53**



**COFFEE IS NOT  
JUST BLACK**

\*Beim Kauf einer automatische NESCAFÉ® Dolce Gusto® Maschine Eclipse, Movenza, Drop, Stelia, Circolo oder Genio, erhalten Sie einen Kapsel-Gutschein im Wert von CHF 80.- gültig auf [www.dolce-gusto.ch](http://www.dolce-gusto.ch) und damit 6 Monate lang eine Gratis-Kapsel pro Tag. Aktion gilt für jede Maschine, die bei Coop Supermärkten, Coop City oder Coop Bau+Hobby zwischen 23.10.2017 und 21.01.2018 gekauft und unter [www.dolce-gusto.ch/FreeCoffee](http://www.dolce-gusto.ch/FreeCoffee) registriert wurde. Gutschein nur in der Schweiz gültig und auf [www.dolce-gusto.ch](http://www.dolce-gusto.ch).