



# BEAUTY TALK

DAS MAGAZIN IHRER BEAUTY PROFESSIONALS

## Duftende Inspiration

Romantisch, mediterran oder natürlich – Parfums für eine unvergessliche Traumhochzeit

## Der Look zum JA...

Standesamt, Kirche oder freie Trauung – mit unseren Make-ups wird der Moment perfekt

## Ganz persönlich

Wie gut kennen Sie Ihre Haut und die unterschiedlichen Bedürfnisse einzelner Partien?

## Auf die Liebe!

Mit unseren besonderen Ideen wird Ihre Hochzeit zum schönsten Fest





# Liebe geht durch den Magen

Essen schmeckt am besten, wenn man es **mit lieb gewonnenen Menschen teilt**. Und die vielleicht schönste und ehrlichste Art, Zuneigung zu zeigen, ist ein Menü, kreierte aus köstlichem Seelenfutter und ohne viel Chichi

von LUISE WEBER

FOTO: MARIA GROSSMANN

## Dattel-Cashew-Torte

**Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchmesser):** 8 frische Datteln, 2 TL Natron, 180 ml Mandeldrink (ohne Zuckerzusatz), 150 g Dr. Oetker Creme Vega, 65 g Kokosblütenzucker, 95 g gemahlene Mandeln, 160 g Buchweizenmehl, 1 TL Vanilleextrakt, 1 EL Pistazienöl, Fett für die Form; für die Cashewsahne (optional): 150 g Cashewkerne, 50 ml Mandeldrink (ohne Zuckerzusatz), 1 EL Cashewmus, 3 EL Kokosmilch (aus der Dose), 2 EL Ahornsirup

**Zubereitung:** Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Datteln entsteinen und zerkleinern. 4 EL heißes Wasser mit dem Natron mischen. Die Datteln darin einweichen. Nach 5 Minuten den Mandeldrink zugeben und in einem Standmixer oder mit einem Handrührgerät sahnig schlagen. Die Creme Vega und den Kokosblütenzucker hinzugeben und mischen. Gemahlene Mandeln, Buchweizenmehl, Vanilleextrakt und Pistazienöl dazugeben und erneut mixen, bis eine glatte Paste entsteht. Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Dazu eignet sich eine perforierte Quiche-Form, damit der Boden besser durchbackt. Auf der mittleren Einschubleiste im

vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn keine Teigreste daran kleben, ist er fertig.

Für die Cashewsahne die Cashewkerne 20–30 Minuten in 250 ml heißem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten mischen. Mit einem Stabmixer pürieren.

Zum warmen Kuchen die Cashewsahne separat servieren, damit sie nicht zerfließt. Alternativ lässt man den Kuchen abkühlen und nutzt die Cashewcreme als Topping. Wer möchte, dekoriert den Kuchen noch mit essbaren Blüten.



\* IM JAHR 2015 VERÖFFENTLICHTE STUDIE VON WISSENSCHAFTLERN DER UNIVERSITÄT BASEL DES MAX-PLANCK-INSTITUTS FÜR BILDUNGSFORSCHUNG IN BERLIN UND DER GESELLSCHAFT FÜR KONSUMFORSCHUNG AUF BASIS EINER BEFRAGUNG VON 4555 MENSCHEN AUS 9 EUROPÄISCHEN LÄNDERN; FOTOS: MARIA LYSHCHIK/ISTOCK, TIM UR/ISTOCK



### DIE MENGE MACHT'S

Vielen Lebensmitteln wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Zwar lassen sich entsprechende Inhaltsstoffe nachweisen, aber um eine tatsächliche Wirkung zu verspüren, müssten Umengen davon verzehrt werden.

# 4555

Bürger wurden für eine europäische Studie\* befragt, deren Ergebnis zeigt, dass Menschen in beständigen Partnerschaften oft etwas mehr wiegen als Singles. Aber: Sie kaufen auch bewusster ein, kochen öfter frisch und bevorzugen regionale Lebensmittel. Das wiederum ist ein echter Vorteil für die Gesundheit. Die marginale Gewichtszunahme kann man also guten Gewissens in Kauf nehmen!

### Salz in der Suppe

Den Spruch „Bist du verliebt?“ haben wohl viele Menschen schon mal gehört, wenn sie ein Essen versalzen haben. Und tatsächlich ist da auch etwas Wahres dran, denn Verliebte haben eine höhere Toleranzschwelle für Salz.

### Britische Back-Klassiker neu interpretiert

Mit „Dear Doris“ erweckt Autorin Sophia Lewis das britische Traditions-Gebäck ihrer Oma Doris zu neuem Leben. Damit die Köstlichkeiten von früher sich aber auch in den gesundheitsbewussten Lebensstil von heute fügen, hat sie ihnen ein kleines Make-over verpasst: Alternativen zu herkömmlichen Zuckern und Mehlen sowie vegane Rezepturen machen die Neuinterpretationen aus. *ZS Verlag, 220 Seiten, 29,00 Euro*

