

## SevenCooks - neuer Kooperationspartner schenkt uns kreative Rezeptideen



Warum bis Weihnachten warten? Bei uns gibt es die Geschenke schon heute! Pünktlich zur (gefühlten) Vorweihnachtszeit haben wir beschlossen, unsere Leser mit einem Berg neuer Rezepte zu überraschen. Aus diesem Grund dürfen wir hiermit unseren neuen Kooperationspartner „SevenCooks“ vorstellen. Die Foodplattform aus der Augsburger Gegend hat es sich zum Ziel gesetzt, gesunde Ernährung alltagstauglich zu machen und bietet viele unkomplizierte Rezepte in einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen an. Die Zutatenlisten sind meist sehr kurz gehalten, und für eventuelle Reste finden Sie über die Suchfunktion ganz einfach neue Rezepte.



Ganz im Sinne des Tumorzentrums München richtet sich die Seite von SevenCooks bei der Auswahl Zutaten nach den Jahreszeiten und kocht überwiegend mit dem, was gerade in der Natur wächst. Mit ihrem Fokus auf pflanzenbasierte Kost und den gut recherchierten Magazin-Beiträgen passt der Ansatz dieses Teams gut zu unserem Bemühen, gesunde Ernährung vor, während und nach einer Krebserkrankung zu fördern.

Den Startschuss unserer Kooperation möchten wir mit einem leckeren Herbstmenü feiern. Im Dezember zeigen wir dann, wie ein stressfreies und genussreiches Weihnachtsessen gelingen kann. Wir haben deshalb mit dem SevenCooks-Team vereinbart, Ihnen zusätzlich zu unseren Beiträgen jeden Monat drei einfache Rezepte passend zur Jahreszeit zur Verfügung zu stellen.

Dann mal ran an die Töpfe und gutes Gelingen mit unserem Herbstmenü:



**Vorspeise: Süß-würziger Herbstsalat**

<https://sevendcooks.com/de/rezept/suess-wuerziger-herbstsalat-13754>



**Hauptgericht: Minispinatknoedel mit Pilzsauce**

<https://sevendcooks.com/de/rezept/minispinatknoedel-mit-pilzsauce-13898?>



**Dessert: Rohe Törtchen mit Heidelbeeren**

<https://sevencooks.com/de/rezept/rohe-toertchen-mit-heidelbeeren-10436?>

Guten Appetit!