

# EatSmarter!

DAS MAGAZIN FÜR MODERNE ERNÄHRUNG

## CROSSMEDIALER REZEPT-WETTBEWERB 2016

### INHALT

Zeitschrift

Website

Newsletter

Facebook

Termine & Preise

Ansprechpartner

Gültig ab 01.01.2016



## Das Erfolgs-Rezept für Ihre Marketing-Kampagne: der crossmediale EAT SMARTER Rezept-Wettbewerb.



Frauke Eckert  
Geschäftsführerin  
EAT SMARTER

Liebe Kooperationspartner/-innen,

mit dem crossmedialen **Rezept-Wettbewerb** bietet EAT SMARTER Ihnen einen optimalen Zutatenmix für eine erfolgreiche Marketing-Kampagne.

Der EAT SMARTER-Leser beschäftigt sich intensiv mit dem Rezept-Wettbewerb und dem Produkt und wird – da er seine Teilnahme am Rezept-Wettbewerb auch seiner Familie und Freunden kommunizieren wird – zum glaubwürdigen Markenbotschafter Ihres Produkts.

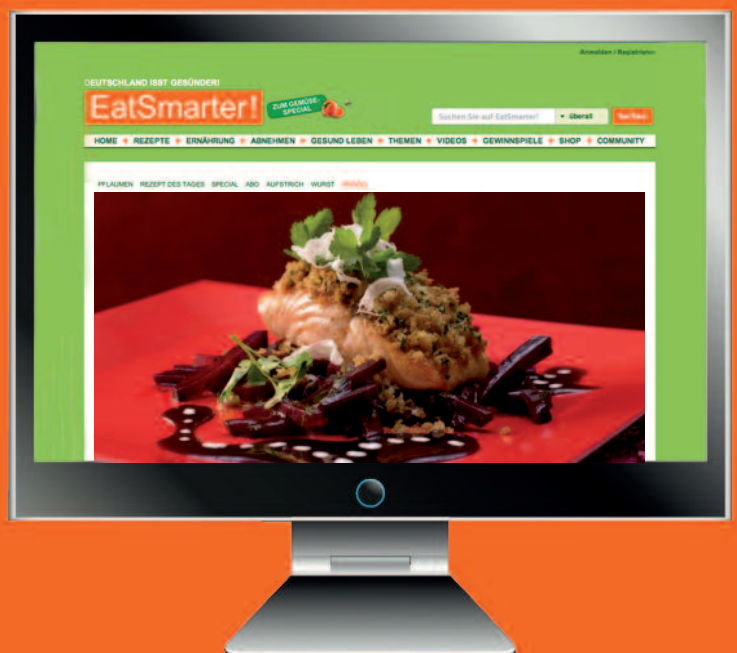
Die „Zutaten“ sind der Wettbewerbsaufruf und die Bekanntgabe des Gewinners auf jeweils einer 1/1 Seite im Heft, die crossmediale Verlängerung auf der EAT SMARTER-Website, die Bewerbung des Rezept-Wettbewerbs in exklusiven Sonder-Newslettern und die intensive Begleitung über Facebook.

Appetit auf mehr? Wir freuen uns auf Sie – zögern Sie nicht, mich unter **040/69 664 666** anzurufen oder mir eine Mail zu schicken: **frauke@eatsmarter.de**

Herzlichst

Frauke Eckert

### CROSSMEDIA: Großer Rezept-Wettbewerb





## ZEITSCHRIFT: Aufruf zum Rezept-Wettbewerb und Bekanntgabe des Sieger-Rezepts

**EatSmarter!**  
REZEPTWETTBEWERB AUF WWW.EATSMARTER.DE/ALPRO

**EXAMPLE**

**DEN KOCHLÖFFEL SCHWINGEN UND GEWINNEN!**

**Alpro sucht Ihre leckersten Rezepte mit dem pflanzlichen Etwas!**

Am liebsten liebevoll selbst gekocht, mit einer Prise Kreativität – in deutschen Haushalten liegt Kochen im Trend. Dabei kommen immer häufiger rein pflanzliche Zutaten in Schüssel und Kochtopf. Die „grüne Energie“ sorgt dabei nicht nur für mehr Vitalität, sondern bringt auch Abwechslung auf den Speiseplan.

**Leckerer, leichter Genuss mit der Alpro Cuisine zum Kochen und Verfeinern:**

- 100 % pflanzlich
- von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren
- frei von tierischem Fett
- leicht bekömmlich, da von Natur aus laktosefrei
- wie herkömmliche Sahne einsetzbar, aber mit 17 % Fett
- hervorragend zum Verfeinern von Suppen, Aufläufen und Saucen

**MITMACHEN UND GEWINNEN!**

**JETZT SIND SIE DRAN:** Senden Sie uns bis zum 11.01.2013 Ihre köstlichsten „Grüne-Löffel“-Rezepte mit dem gewissen pflanzlichen Etwas und einer Prise Kreativität inkl. Rezept-Foto unter [www.EatSmarter.de/alpro](http://www.EatSmarter.de/alpro) ein. Die Rezepte müssen nicht vegetarisch sein. Eine unabhängige Jury wählt das Rezept mit dem größten „mnh...lecker!“-Faktor und der Gewinner erhält einen stylischen grünen Kühlschrank von Gorenje.

Falls Sie noch Tipps für Rezepte oder Infos zum Thema pflanzliche Ernährung benötigen, schauen Sie doch einmal auf [www.alpro.com/de/cooking](http://www.alpro.com/de/cooking). Dort finden Sie eine Vielzahl von Kochvideos und weitere Rezepte – oder werden Sie Alpro-Fan auf Facebook.

Jetzt mitmachen: [www.EatSmarter.de/alpro](http://www.EatSmarter.de/alpro)

In Kooperation mit **alpro**

1/1 Seite Aufruf

**EatSmarter!**  
REZEPTWETTBEWERB AUF WWW.EATSMARTER.DE/ALPRO

**EXAMPLE**

**DAS BESTE „GRÜNE LÖFFEL“-REZEPT!**

Die EAT SMARTER- und Alpro-Jury hat das Sieger-Rezept mit dem gewissen pflanzlichen Etwas gekürt.

Die EAT SMARTER- und Alpro-Jury hatte ordentlich zu tun: 136 Rezepte durfte sie genauer unter die Lupe nehmen und natürlich selbst ausprobieren. Die Entscheidung fiel wirklich schwer, doch am Ende konnte das Rezept „Frühlingserwachen mit Hähnchen“ mit dem größten „mnhhh...lecker!“-Faktor überzeugen. Katrin Spencer wird für ihr Gewinner-Rezept, das den asiatischen Frühling auf die Teller zaubert, mit einem stylischen grünen Kühlschrank von Gorenje belohnt.

**Frühlingserwachen mit Hähnchen**

**Das Gewinner-Rezept!**  
von Katrin Spencer

**Zutaten:**  
150 g Hähnchenbrustfilet  
125 g Zuckerschoten  
8 Mini Maiskolben (halbiert)  
6 Frühlingszwiebeln  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
1/2 Becher Alpro Cuisine Koch-Crème  
1/2-1 grüne Chilischote  
150 g Reisnudeln  
Cashewkerne  
Sojasauce  
Salz und Cayennepfeffer  
Rapsöl

**Herstellung:**  
1. Zuckerschoten und Maiskolben blanchieren. Paprika in feine Streifen schneiden, ebenfalls hacken. Chilischote in feine Ringe schneiden, Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.  
2. Knoblauch, Chili und Paprika in einer Pfanne in Öl anbraten, bis die Paprika etwas weich wird, dann das Hähnchenfleisch hinzugeben. Alles mit Sojasauce, Pfeffer und etwas Salz würzen.  
3. Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsempfehlung ziehen lassen. Wenn das Hähnchenfleisch gar ist, die blanchierten Zuckerschoten und Mais hinzugeben und einen  
1/2 Becher Alpro Cuisine Koch-Crème hinzugeben. Alles verrühren und gegebenenfalls nachwürzen.  
4. Die Reisnudeln abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Abschließend eine Handvoll Cashewkerne unterheben.  
Als vegetarische Variante kann das Hähnchenfleisch durch Champignons ersetzt werden.

**Leckerer, leichter Genuss mit der Alpro Cuisine zum Kochen und Verfeinern:**

- 100 % pflanzlich
- von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren und frei von tierischem Fett
- leicht bekömmlich, da von Natur aus laktose- und glutenfrei
- wie herkömmliche Sahne einsetzbar, aber mit 17 % Fett
- hervorragend zum Verfeinern von Suppen, Aufläufen und Saucen

Weitere Tipps für Rezepte oder Infos zum Thema pflanzliche Ernährung finden Sie auf [www.alpro.com/de/cooking](http://www.alpro.com/de/cooking) – oder werden Sie Alpro-Fan auf Facebook.

In Kooperation mit **alpro**

1/1 Seite Gewinner-Rezept

## WEBSITE: Werbemittel zum Rezept-Wettbewerb in der Rotation

**EatSmarter!**  
DEUTSCHLAND IST GESUNDER!

Suchen Sie auf EatSmarter! **Rezepte** **Spezial**

HOME • REZEPTE • BLOGS • ERNÄHRUNG • ABNEHMEN • GESUND LEBEN • THEMEN • VIDEO • GEWINNSPIELE • FRAGEN

8 Fettkiller aus der Natur, die jeder kennen muss

Essend abnehmen – das mag auf den ersten Blick komisch klingen, ist aber möglich. Denn manche Lebensmittel sind regelrechte Fettkiller und lassen Extra-Kilos einfach dahinschmelzen. Welche das sind? EAT SMARTER verrät Ihnen 8 natürliche Fettkiller, die regelmäßig auf Ihrem Teller landen sollten.

THEMA DES TAGES

Mit der 24-Stunden-Diät in Rekordzeit abnehmen?  
Die 24-Stunden-Diät verspricht bis zu 2 Kilo weniger in 24 Stunden. Das Motto lautet: „Revolutionär. Ein Tag, der alles ändert.“ Klingt zu schön um wahr zu sein. Wir haben die Kurzzeit-Diät deshalb genauer unter die Lupe genommen. mehr...

**EXAMPLE**

**Großer Rezeptwettbewerb – mitmachen und gewinnen!**

powered by **alpro**

Kühlschrank zu gewinnen

mehr

Medium Rectangle

## WEBSITE: Exklusive Landingpage für den Aufruf und die Vorstellung des Sieger-Rezepts

**DAS MODERNE ERNÄHRUNGSKONZEPT**

# EatSmarter!

ZUM DIÄT-SPECIAL

Die vielen Vorteile von EAT SMARTER

In Rezepten suchen Suchen

HOME REZEPTE KOCHSCHULE MAGAZIN KINDER COMMUNITY GEFÄHRTELEBEN MEIN KOCHBUCH ABNEHMEN MIT

Gefällt mir 46 Drucken



**Das beste "Grüne Löffel"-Rezept!**

Die EAT SMARTER- und Alpro-Jury hat das Sieger-Rezept hat mit dem gewissen pflanzlichen Etwas gekürt.

Die EAT SMARTER- und Alpro-Jury hatte ordentlich zu tun: **136 Rezepte** durfte sie genauer unter die Lupe nehmen und natürlich selbst ausprobieren. Die Entscheidung fiel wirklich schwer, doch am Ende konnte das Rezept "Frühlingserwachen mit Hähnchen" mit dem größten "mmhhh...lecker!"-Faktor überzeugen. Katrin Spencer wird für ihr Gewinner-Rezept, das den asiatischen Frühling auf die Teller zaubert, mit einem stylischen grünen Kühlschrank von Gorenje belohnt.

**Das Gewinnerrezept: Frühlingserwachen mit Hähnchen**

**Zutaten:**

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 125 g Zuckerschoten
- 8 Mini Maiskolben (halbiert)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1/2 Becher Alpro Cuisine KochCrème
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2-1 grüne Chilischote
- 150 g Reinsnuden
- Cashewkerne
- Sojasauc
- Salz und Cayennepfeffer
- Rapsöl

**Zubereitung:**

1. Zuckerschoten und Maiskolben blanchieren, Paprika in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Chilischote in feine Ringe schneiden, Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
2. Knoblauch, Chili und Paprika in einer Pfanne in Öl anbraten bis die Paprika etwas weich wird, dann das Hähnchenfleisch hinzufügen. Alles mit Sojasauc, Pfeffer und etwas Salz würzen.
3. Reinsnuden mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung ziehen lassen. Wenn das Hähnchenfleisch gar ist, die blanchierten Zuckerschoten und Mais hinzugeben und einen 1/2 Becher Alpro Cuisine KochCrème hinzufügen. Alles verrühren und ggf. nachwürzen.
4. Die Reinsnuden abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Abschließend eine Handvoll Cashewkerne unterrühren.

TIPP: Als vegetarische Variante kann das Hähnchenfleisch durch Champignons ersetzt werden.

**Lecker-leichter Genuss mit der Alpro Cuisine zum Kochen und Verfeinern**

**100 % pflanzlich**, frei von tierischem Fett und von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren – Alpro steht für leicht bekömmlichen Genuss. Ob zum Verfeinern von Suppen, Aufläufen oder Saucen: Die Alpro Cuisine ist mit ihren 17 % Fett wie herkömmliche Kochsahne absolut unkompliziert einsetzbar und gibt Ihren Speisen "das gewisse Etwas".

Für mehr Rezept-Tipps oder Infos schauen Sie auf [www.alpro.com/de/cooking](http://www.alpro.com/de/cooking). Oder werden Sie Alpro-Fan auf Facebook.

**REZEPTE-SAMMLUNGEN**

- Preiswerte Rezepte**  
Rezepte für jeden Geldbeutel
- Biltrezepte**  
Schnelle Rezept-Ideen
- Low Carb-Rezepte**  
Rezepte mit wenig Kohlenhydraten
- 100 Abnehmrezepte**  
Abnehmen kann lecker sein
- Winterrezepte**  
Winterlich kochen
- Kalorienarme Rezepte**  
Ideen um Kalorien zu reduzieren
- Kartoffelgerichte**  
Köstliche Gerichte mit Kartoffeln
- Leichte Geflügelgerichte**  
So schmeckt Geflügel richtig gut
- Fischrezepte**  
Auf den Fisch gekommen?

## E-MAILING: Sonder-Newsletter

Falls der Newsletter nicht korrekt angezeigt wird, klicken Sie bitte hier

Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit am Ende dieser Mail möglich

# EatSmarter!

Gesendet an [eat-smarter@eat-smarter.de](mailto:eat-smarter@eat-smarter.de)

EAT SMARTER bietet seinen Lesern in unregelmäßigen Abständen die Möglichkeit, an exklusiven Gewinnspielen und Aktionen teilzunehmen. Machen Sie jetzt mit und sichern Sie sich attraktive Preise!

IN KOOPERATION MIT ALPRO

## Gewinnen Sie einen stylischen Kühlschrank im Wert von 1.350 Euro!

In deutschen Haushalten liegt Kochen im Trend und hierbei kommen immer häufiger rein pflanzliche Zutaten in den Kochtopf oder die Pfanne. Die "grüne Energie" sorgt dabei nicht nur für mehr Vitalität, sondern bringt auch Abwechslung auf den Speiseplan.



**100 % pflanzlich** und von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren - Alpro steht für leicht bekömmlichen Genuss. Ob zum Verfeinern von Suppen, Aufläufen oder Saucen: Die Alpro Cuisine ist mit ihren 17 % Fett wie herkömmliche Kochsahne unkompliziert einsetzbar und gibt Ihren Speisen "das gewisse Etwas".

Schwingen Sie den Kochlöffel und gewinnen Sie! Alpro sucht Ihre leckersten Rezepte mit dem gewissen pflanzlichen Etwas und einer Prise Kreativität. Die Rezepte müssen nicht vegetarisch sein. Eine unabhängige Jury wählt das Rezept mit dem größten "mmh...lecker!"-Faktor und der Gewinner erhält einen stylischen grünen Kühlschrank von Gorenje im Wert von 1.350 Euro.

Teilnahmechluss: 11.01.2013

Mitmachen

EXAMPLE

Exklusiver Sonder-Newsletter  
an ca. 70.000 Abonnenten



## FACEBOOK: Extra Canvas Page mit über 240.000 Fans



**EXAMPLE**

## Einbindung Canvas Page mit Rezeptupload



## Facebook-Posting zum Aufruf und zur Vorstellung des Sieger-Rezeptes

## WORLD OF EAT SMARTER IN DER 360° KOMMUNIKATION



**Zeitschrift**

120.868 Exemplare\*



**Website**

5,43 Mio. Visits mtl.\*\*



**Newsletter**

70.000 Abonnenten



**Mobile**

300.000 Downloads



**Facebook**

über 240.000 Fans

TERMINKALENDER 2016	Erstverkaufstag	Anzeigenschluss	Druckunterlagenschluss
Heft 02/2016	02.03.2016	29.01.2016	04.02.2016
Heft 03/2016	27.04.2016	23.03.2016	29.03.2016
Heft 04/2016	15.06.2016	13.05.2016	20.05.2016
Heft 05/2016	24.08.2016	22.07.2016	28.07.2016
Heft 06/2016	02.11.2016	29.09.2016	06.10.2016
Heft 01/2017	27.12.2016	23.11.2016	29.11.2016
<b>PAKET-PREIS</b>			
<b>Zeitschrift + Website + Newsletter + Facebook</b>		<b>18.900 €***</b>	

### VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
Tel.: 040 / 69 66 46-0  
Fax: 040 / 69 66 46-99  
Internet: [www.EatSmarter.de](http://www.EatSmarter.de)



### GESCHÄFTSFÜHRUNG

Frauke Eckert  
Tel.: 040 / 69 66 46-66  
[frauke@eatsmarter.de](mailto:frauke@eatsmarter.de)



### PROJEKT-MANAGEMENT

Annabelle Nieß  
Tel.: 040 / 69 66 46-63  
[annabelle@eatsmarter.de](mailto:annabelle@eatsmarter.de)



### CROSSMEDIA-MANAGEMENT

Ulrike Völz  
Tel.: 040 / 69 66 46-80  
[ulrike@eatsmarter.de](mailto:ulrike@eatsmarter.de)



### CROSSMEDIA-MANAGEMENT

Antje Gutberlet  
Tel.: 040 / 69 66 46-79  
[antje@eatsmarter.de](mailto:antje@eatsmarter.de)



### TEAM-ASSISTENZ

Katja Ohlhauser  
Tel.: 040 / 69 66 46-67  
[katja@eatsmarter.de](mailto:katja@eatsmarter.de)



### NIELSEN II, IIIB, IV

Martin Schaible  
Schaible Reise MedienPartner GmbH  
Stievestraße 16  
80638 München  
Tel.: 089 / 17 30 07-0  
[martin.schaible@medienpartner.net](mailto:martin.schaible@medienpartner.net)



### NIELSEN I, V, VI, VII

Jan Logemann  
JL Media Motion GmbH  
Goldbekplatz 3, 22303 Hamburg  
Tel.: 040 / 22 72 25-0  
[logemann@jl-mediamotion.de](mailto:logemann@jl-mediamotion.de)



### NIELSEN IIIA

Oliver Ehle  
Vieri C. Timosci  
Partners Concept Media  
Wildunger Straße 10  
60487 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 / 26 02 40 80  
[ehle@partners-concept-media.com](mailto:ehle@partners-concept-media.com)  
[timosci@partners-concept-media.com](mailto:timosci@partners-concept-media.com)



\*Verkaufte Auflage lt. IVW II. Quartal 2015:  
120.868 Exemplare

\*\*UU's 2,47 Mio. lt. AGOF Internet facts 2015-06,  
Strukturannteil der Unique User, Einzelmonat;  
Visits 5,43 Mio. und Page Impressions 24,65 Mio.  
lt. IVW Juni 2015

\*\*\*zzgl. MwSt.  
Konzernrabatte nicht anwendbar



Informationsgemeinschaft  
zur Feststellung der Verbreitung  
von Werbeträgern e. V.