

# 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: **frauake@eatsmarter.de**

Herzlichst

Frauke Eckert

### CROSSMEDIA: Großer Rezept-Wettbewerb

Das Magazin für moderne Ernährung [WWW.EATSMARTER.DE](http://WWW.EATSMARTER.DE) Deutschland € 4,90 Italien € 5,20 Österreich € 4,40 Schweiz € 6,20 Südeastasien € 5,00 Spanien € 5,20 Nr. USt-ID 3,90 €

# EatSmarter!

05  
4 49167 740320

10 STARKÖCHEN, 100 TOLLE REZEPTE

**Figurwunder EIWEISS**  
So essen Sie sich schlank:  
Wie Proteine zum Turbo der Fettverbrennung werden

Wladimir Klitschko  
**FIT WIE EIN WELTMEISTER**  
Tipps für jeden Tag  
**20 NEUE FETTKILLER**

**TOLLE KÜRBIS-REZEPTE!**  
30 Gerichte, die garantiert gelingen +++ Die besten Zubereitungstipps für Top-Genuss  
+++ Wie die Starköche das geniale Herbstgemüse am liebsten essen

**228 Seiten**

**AÇAI – das neue SUPERFOOD**

DEUTSCHLAND IST GESÖNDERT  
**EatSmarter!** ZUM GENOME-SPECIAL

HOME • REZEPTE • ERNÄHRUNG • ABNEHMEN • GEZOÙ LEBEN • THEMEN • VIDEOS • GEWINNSPIELE • SHOP • COMMUNITY

Suchen Sie auf EatSmarter! • überall • Suchfeld

PFLAUMEN-REZEPT DES TAGES • SPECIAL • ABO • AUFPSTRICH • MURST

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

**EXAMPLE**

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

**DEN KOCHLÖFFEL SCHWINGEN UND GEWINNEN!**

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

Am liebsten liebwohl 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 „mmh...lecker!“-Faktor und der Gewinner erhält einen stylischen grünen Kühlenschrank von Goranje.

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**

**EXAMPLE**

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

**DAS BESTE „GRÜNE LÖFFEL“-REZEPT!**

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

**Kühlenschrank Gewinnspiel:**

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...lecken“-Faktor überzeugen. Katrin Spencer wird für ihr Gewinner-Rezept, das den asiatischen Frühling auf die Teller zaubert, mit einem stylischen grünen Kühlenschrank von Goranje belohnt.

**Frühlingserwachen mit Hähnchen**

**DAS GEWINNER-REZEPT VON KATRIN SPENCER**

**Lösung:**

1. Zuckerschoten und Maiskolben blanchieren. Paprika in kleine Streifen schneiden, Knoblauch h hacken. Chilischote in Feine Ringe schneiden. Hähnchenrouladen 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 Sojasoße, Pfeffer und etwas Salz würzen.
3. Reisnudeln mit Kochwasser so lange einkochen und nach Packungsanweisungen abseihen. Wenn das Hähnchenfleisch gar ist, ein blanchiertes Zucchiniherzchen und Mais hinzufügen und alles zusammenrühren.
4. Die Beiseindecke abdecken lassen und mit in die Platte geben. Abschließend eine Handvoll Cashewkerne unterrühren.

**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 laktosefrei
- wie herkömmliche Sahne einsetzbar, aber mit 17% Fett
- hervorragend zum Verfeinern von Suppen, Aufläufen und Saucen

**Mehrere 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 Aufruf

1/1 Seite Gewinner-Rezept

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

**EXAMPLE**

**DEUTSCHLAND ISST GESUNDER!**

**EatSmarter!** EXKLUSIV Christian Reich testet Lebensmittel

Suchen Sie auf EatSmarter! • Rezepte • Spots

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

EatSmarter • Abnehmen • Gesund abnehmen • 8 Fettkiller aus der Natur, die jeder kennen muss

★★★★★ 247 Gefällt mir 506 Recht Kommentare (18) E-Mail Drucken

**Topliste**

**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...

**Themenbild:** 8 Fettkiller aus der Natur, die jeder kennen muss

**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

**EATSMARTER!**

ZUM DIAT-SPECIAL

Die vielen Vorteile von EAT SMARTER

In Rezepten suchen Suchen

HOME • REZEPTE • KOCHSCHULE • MAGAZIN • KINDER • COMMUNITY • GEWINNSPIELE • MEIN KOCHBUCH • ABNEHMEN MIT.

Gefällt mir 46 Drucken

JETZT AM KIOSK! Holen Sie sich die neue Ausgabe bevor sie vergriffen ist! EAT SMARTER abonnieren und Preisvorteil sichern!

1 Tag surfen inklusive! fonic.de

GEFRO Feine Gewürze GEFRO.de/Gewuerze Fleisch-, Kräuter-, Salat-Würze... Kostenlose Lieferung ab 10,- €!

Blutarmut durch Nieren www.patenberatungen.de Studie in Hamburg: 2700C Honnari. Blutarmut nach Niereninsuffizienz?

Gewicht reduzieren? www.diaetefolg.com Auf natürliche Art zum Wohlfühlgewicht.

REZEPTSAMMLUNGEN

- Preiswerte Rezepte Rezepte für jeden Geldbeutel
- Blitzrezepte 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?

DAS GEWINNER-REZEPT mit Katrin Spencer!

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 "mmhhh...lecker!"-Faktor überzeugen. Katrin Spencer wird für ihr Gewinner-Rezept, das den asiatischen Frühling auf die Teller zaubert, mit einem stylischen grünen Kühlenschrank 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 Reismüslie
- Cashewkerne
- Sojasauce
- Salt und Cayennepfeffer
- Rapsöl

Zubereitung:

1. Zuckerschoten und Maiskolben blanchieren, Paprika in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Chilischote in kleine 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 Sojasauce, Pfeffer und etwas Salz würzen.
3. Reismüslie mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung ziehen lassen. Wenn das Hähnchenfleisch gar ist, den blanchierten Zuckerschoten und Mais hinzugeben und einen 1/2 Becher Alpro Cuisine KochCrème hinzufügen. Alles vermischen und ggf. nachwürzen.
4. Die Reismüslie abrufen 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.

EXAMPLE

Exklusiver Sonder-Newsletter  
an ca. 70.000 Abonnenten

## 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 [eatsmarter@eatsmarter.de](mailto:eatsmarter@eatsmarter.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 Kühlenschrank 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.

**alpro**

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 "mmhhh...lecker!"-Faktor und der Gewinner erhält einen stylischen grünen Kühlenschrank von Gorenje im Wert von 1.350 Euro.

Teilnahmeschluss: 11.01.2013

Mitmachen

## **FACEBOOK: Extra Canvas Page mit über 240.000 Fans**

The screenshot shows the Facebook Admin interface for the EatSmarter page. A large white arrow points from the left side of the screen to the right, indicating the transition from the standard feed to the Canvas page.

**Left Side (Standard Feed):**

- Header:** EatSmarter! EUROPAS GRÖßTE COMMUNITY FÜR GESUNDE UND LEICHTE ERNÄHRUNG
- Image:** A photo of a green bean salad.
- Text:** EatSmarter! 101.410 Gefällt mir -Angaben · 6.395 sprechen darüber
- Info:** EatSmarter! vor 33 Minuten via Hostseite
- Text:** In den USA wurde heute Nacht der neue alte Präsident gewählt - heute habt Ihr die Qual der Wahl! Welches unserer amerikanischen Gerichte ist das leckerste?
- Link:** <http://eatsmarter.de/rezepte/s/usa/>
- Image:** A photo of a pie slice.

**Right Side (Canvas Page):**

- Header:** EatSmarter! Rezeptupload
- Text:** EatSmarter! Lade dein Lieblingsrezept hoch und gewinne mit Alpro einen stylischen Kühlenschrank!
- Image:** A photo of a yogurt container and a bowl of cereal.
- Text:** Auch die liebsten Frühstücke mit den praktischen Etwas Trage die Zutaten ein, entzerr die Zubereitung und lade ein Bild von Deinem Rezept ein. Ein weiterer Juwel des Reichtums mit dem größten „...“-Geschenk-Faktor!
- Form Fields:**
  - NAME: Wie heißt dein Rezept?
  - ZUTATEN: 1 Füge hier die Zutaten mit Mengenangaben ein, 2 Du kannst auch mehrere Zutaten in ein Feld kopieren, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - FOTO: Tomatensuppe, Gebrocktes Kabeljaufilet mit Haferspätzlekruste
- Text:** Wenn Du möglicherweise noch ein Foto von einem Gericht (jpg, png) hast, Durchsuchen...
- Text:** Diese Promotion steht in keiner Verbindung zu Facebook und wird in keiner Weise von Facebook gesponsert, unterstützt oder organisiert. Der Urheber der von dir bereitgestellten Informationen ist nicht Facebook, sondern EatSmarter. Die bereitgestellten Informationen werden einzig für die Auswertung des Gewinnspiels und interne Statistiken verwendet.
- Links:** Datenschutz · Impressum · Nutzungsbedingungen · Hilfe

## **Einbindung Canvas Page mit Rezeptupload**

**Post 1: Rezeptupload Entry**

Unser Fan Katja hat beim Rezeptupload (<http://bitly.com/PCVYip>) diese tollen Lebkuchencrêpes mit ZimtApfelpfömpf mit uns geteilt. Schauen doch toll aus, oder? Macht auch mit und habt die Chance auf einen stylischen Kühlenschrank!

**Post 2: Winning Recipe Announcement**

Die Gewinnerin unseres Alpro-Rezept-Wettbewerbs steht fest. Herzlichen Glückwunsch, liebe Katrin Spencer! Das Gewinner-Rezept könnt ihr übrigens online bei uns abrufen: <http://eatsmarter.de/gewinnspiele/alpro/>

**Callout:** Das beste „Grüne Löffel“-Rezept! powered by alpro

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

# EatSmarter!

## 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
<b>Heft 02/2016</b>	<b>02.03.2016</b>	<b>29.01.2016</b>	<b>04.02.2016</b>
<b>Heft 03/2016</b>	<b>27.04.2016</b>	<b>23.03.2016</b>	<b>29.03.2016</b>
<b>Heft 04/2016</b>	<b>15.06.2016</b>	<b>13.05.2016</b>	<b>20.05.2016</b>
<b>Heft 05/2016</b>	<b>24.08.2016</b>	<b>22.07.2016</b>	<b>28.07.2016</b>
<b>Heft 06/2016</b>	<b>02.11.2016</b>	<b>29.09.2016</b>	<b>06.10.2016</b>
<b>Heft 01/2017</b>	<b>27.12.2016</b>	<b>23.11.2016</b>	<b>29.11.2016</b>
<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)



### 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)



**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 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,  
Strukturanteil 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.