130 JAHRE – 130 GEWINNE

130 GEWINNE MIT EatSmarter!

So vielfältig wie unsere Produkte sind auch unsere Gewinne bei unserem großen Jubiläum! Jetzt die Gewinnspielfrage beantworten und mit etwas Glück 1 von 130 exklusiven Gewinnen von Müller's Mühle und unserem Partner EAT SMARTER sichern.

5 x **EAT SMARTER Kochkurse für 2 Personen bundesweit an 12 Standorten**
Mit Profiköchen in geselliger Runde ein gesundes Menü kochen.
Weitere Infos zum Gewinn gibt es hier.

25 x **Digitale Abos von EAT SMARTER**
Die EAT SMARTER ePaper mit vielen tollen Rezepten und Tipps von Ernährungs-Experten.
Weitere Infos zum Gewinn gibt es hier.

100 x **Digitale Abnehm- & Fastenkurse von EAT SMARTER inklusive eBook „Abnehmen" (50x Fastenkurs & 50x Abnehmkurs)**
Mit professionellen Ernährungsberatern und den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Weitere Infos zum Gewinn gibt es hier.

Teilnahmeschluss ist der **31.12.2023**. Hier geht's zu den Teilnahmebedingungen.

Welches Produkt von Müller's Mühle enthält sowohl Protein als auch viele Ballaststoffe?

- [ ] Hülsenfrüchte
- [ ] Meeresfrüchte
- [ ] Zitrusfrüchte

Viel Erfolg beim Gewinnspiel!

Pflanzlich basierte Ernährung aus Tradition

Im Jahr 1893 gründete Adolf Müller Senior eine Handelsagentur für Reis und Hülsenfrüchte. Schon damals setzte das Unternehmen den Fokus auf einfache und schnelle Gerichte. Beginnend mit Klassikern wie „Willys 5 Minuten Reis", entwickelte sich Müller's Mühle in 130 Jahren zu einem echten Vorreiter in der pflanzlich basierten Ernährung. Ob Linsen, Erbsen, Bohnen, CousCous oder Bulgur – auch heute liefert Müller's Mühle viele Inspirationen für pflanzlich basierte Gerichte, die leicht zuzubereiten und einfach lecker sind. Hier geht's direkt zu unserer großen Auswahl an vielfältigen Rezepten.

Hülsenfrüchte: viele Proteine und gute Ballaststoffe.

Was mittlerweile ein großer Ernährungstrend geworden ist, ist bei Müller's Mühle schon seit Jahren Standard: Pflanzlich basierte Produkte mit vielen Proteinen. Dadurch zeichnen sich nämlich unsere hochwertigen Hülsenfrüchte aus – doch die Allrounder können noch mehr. So sind z. B. unsere Linsen nicht nur von Natur aus vegan, sondern enthalten auch wertvolle Ballaststoffe, viel Eisen und sind richtige Sattmacher. Ob Suppe, Salate, Wraps oder viele weitere abwechslungsreiche Gerichte – dem guten Geschmack sind bei unseren Linsen und weiteren Hülsenfrüchten keine Grenzen gesetzt.

ZUR CREMIGEN LINSENSUPPE

CousCous & Bulgur: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

CousCous und Bulgur werden oft verwechselt. Schließlich werden beide Produkte als Grundzutat für mediterrane und orientalische Gerichte genutzt. Jedoch ist CousCous zerriebener Hartweizengrieß, der befeuchtet und zu kleinen Kugeln gerollt, gekocht und getrocknet wird. Bulgur hingegen wird aus Hartweizen gewonnen. Die Körner werden gedämpft, getrocknet und kleingeschnitten. Mittlerweile sind beide Getreidesorten zwischen Kartoffeln, Reis und Nudeln eine etablierte Grundzutat in der pflanzlich basierten Ernährung geworden.

ZUR COUSCOUS BUDDHA BOWL

Einfach lecker: Simply & Tasty und Simply & Veggie

Sehr lange musste man sich zwischen „nährstoffreich" und „einfach" entscheiden – doch jetzt geht beides zusammen. Denn Müller's Mühle serviert mit „Simply & Tasty" und „Simply & Veggie" neue Möglichkeiten, pflanzlich basierte Ernährung perfekt in den Alltag zu integrieren. Einfach zubereitete Gerichte, die sich den neuen Ernährungsweisen ganz einfach anpassen.

ZU DEN SIMPLY & TASTY PRODUKTEN

31.12.2023. Hier geht's zu den Teilnahmebedingungen.

Welches Produkt von Müller's Mühle enthält sowohl Protein als auch viele Ballaststoffe?

Hülsenfrüchte

Meeresfrüchte

ichte

Kontaktformular

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach Kontaktformular ausfüllen und auf "Jetzt teilnehmen" klicken.
Viel Glück!

E-MAIL

POSTLEITZAHL

* Pflichtangabe

Ich habe die Teilnahmebedingungen und Datenschutzrichtlinien gelesen.

JETZT TEILNEHMEN

sierte

dolf Müller etzte das Unt
e Gerichte Müller's Mühl
n der pflanzlich basierten Ernährung. Ob Linsen, Erbsen, Bohnen, CousCous oder Bulgur – auch h
n für pflanzlich basierte Gerichte, die leicht zuzubereiten und einfach lecker sind. Hier geht's dire
ältigen Rezepten.

e Proteine und gute Ballaststoffe.