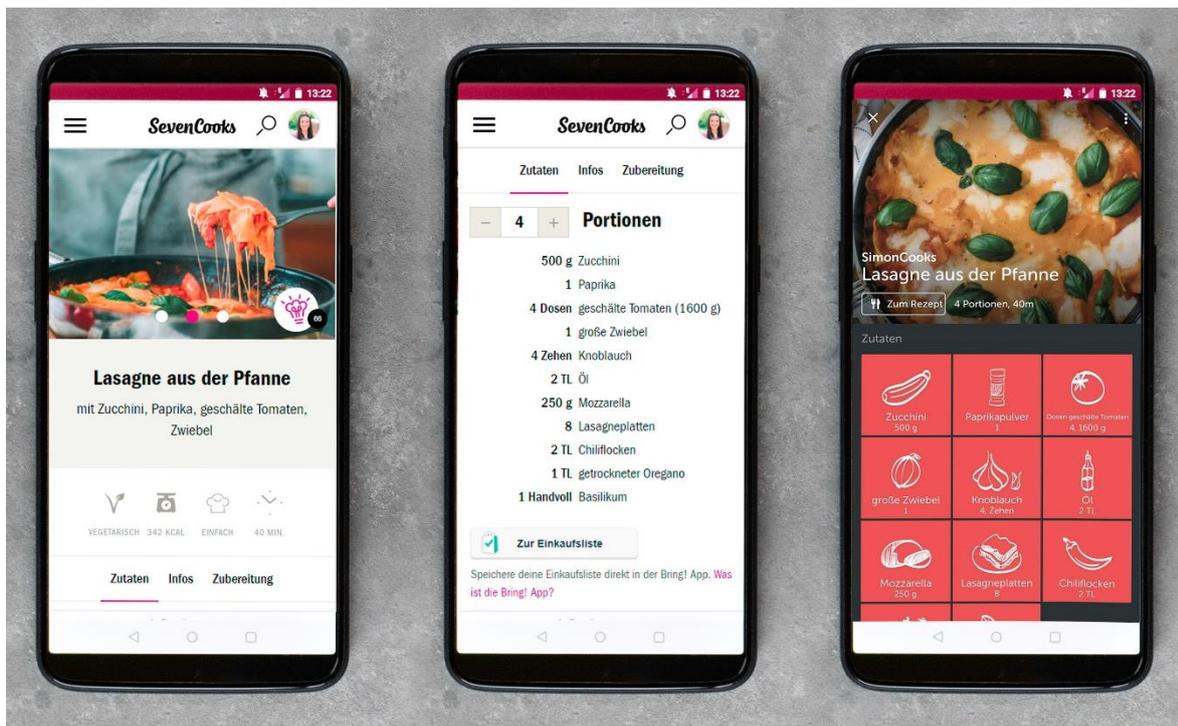


Stressfrei gesund kochen: Vom Rezept zur fertigen Einkaufsliste – mit SevenCooks & Bring!

Die Ernährungsplattform SevenCooks und die Einkaufslisten-App Bring! wollen gesunde Ernährung vereinfachen, indem sie die größten Hindernisse aus dem Weg räumen: Organisationsaufwand und Zeitmangel.



In drei Schritten zur Einkaufsliste: (1) Rezept auf SevenCooks auswählen, (2) unter den Zutaten auf „Zur Einkaufsliste“ klicken – und schon landen die Zutaten (3) automatisch in der Bring!-App. Foto: SevenCooks

Wir essen drei Mal täglich. Okay, sind wir ehrlich: Wir essen drei bis sechs Mal täglich. Aber die Snacks zwischen den Mahlzeiten verschweigen wir galant. Gesunde Ernährung ist uns schließlich wichtig. Sogar wichtiger, als der Geschmack. Das hat die Techniker Krankenkasse in einer [Befragung](#) herausgefunden: Für 45 Prozent der Menschen in Deutschland hat Gesundheit beim Essen oberste Priorität. (Dicht gefolgt von „Genuss“ mit 41 Prozent.)

Na schön, wir wissen alle: Vorsätze sind das eine. Sich daran zu halten, ist das andere. Woran scheitert gesunde Ernährung? An der Zeit – sagen 56 Prozent der Befragten.

Gesunde Ernährung scheitert an der Zeit? Das muss nicht sein. Wo lässt sich Zeit sparen? Zwei Ideen: Bei der Rezeptsuche und beim Einkauf.

Um diese Zeitfresser zu minimieren und somit gesunde Ernährung zu erleichtern, haben sich zwei Unternehmen zusammengetan: Die Ernährungsplattform SevenCooks und die Einkaufslisten-App Bring!.

Kochideen für jeden Geschmack – mit hochwertigen saisonalen Zutaten

Vorbei sind die Zeiten, in denen man Einkaufszettel auf Papier kritzelte und dann zuhause auf dem Küchentisch liegen ließ. Vorbei auch die Zeiten, in denen man inspirationslos durch den Supermarkt

irrite und am Ende verlegen eine Tiefkühlpizza aufs Kassenband legte.

Wer nicht weiß, was er kochen soll, geht einfach auf [sevencooks.com](https://www.sevencooks.com). Dort findet er einfache, leckere und gesunde Rezepte in Hülle und Fülle – mit Fokus auf hochwertige und saisonale Zutaten. Ist das Gericht der Träume ausgewählt, landen die Zutaten mit einem Klick auf den Bring!-Button, der sich unter jedem Rezept befindet, auf der Einkaufsliste.

Das klappt überall. Egal, ob man zuhause gemütlich auf der Couch sitzt, auf dem Heimweg von der Arbeit in der Bahn steht oder bereits im Supermarkt durch die Regalreihen tigert. Nötig sind nur ein Smartphone und die kostenlose Bring!-App, die innerhalb weniger Minuten aus App Store oder Google Play Store installiert ist.

Synchronisierte Einkaufsliste: Mit Familie und Freunden den Einkauf planen

Noch besser funktionieren Einkauf- und Kochplanung im Team: Denn die Einkaufsliste lässt sich mit Partnern, Eltern, Kindern, Nachbarn und allen anderen Food-Buddys teilen.

Das Spielchen funktioniert übrigens auch anders herum: Wer gerade die Einkaufsliste in der Bring!-App befüllt und nach Kochideen sucht, springt einfach in den Reiter „Inspirationen“ und findet dort verführerische Rezepte von SevenCooks.

Beide Dienste zusammen bringen Hungrige in Rekordgeschwindigkeit von „Keine Ahnung, was ich kochen soll“ zu „Einkauf erledigt“. Und damit einen Schritt näher zur gesunden Ernährung.

Über die Unternehmen

SevenCooks ist eine junge Ernährungsplattform für umwelt- und gesundheitsbewusste Vegetarier, Veganer und Flexitarier. Über 4.000 handverlesene Rezepte mit Fokus auf hochwertige, saisonale Zutaten und mehr als 300 Artikel rund um Kochen und Ernährung helfen, Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit auch im stressigen Alltag miteinander zu verbinden. Umwelt und Gesundheit zuliebe stehen dabei pflanzliche Gerichte im Vordergrund.

- ➔ Mehr Informationen auf [sevencooks.com](https://www.sevencooks.com)
- ➔ Aufgepasst: SevenCooks arbeitet unter Hochdruck an einer App für iOS und Android, die 2019 erscheinen wird und die tägliche Koch- und Einkaufsplanung noch einfacher macht.

Die Macher der Einkaufslisten-App Bring! sitzen in Zürich in der Schweiz und haben mittlerweile über 5 Millionen Nutzer. Derzeit ist die App in zwölf Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Norwegisch, Schwedisch, Türkisch, Russisch, Polnisch, Ungarisch.

- ➔ Weitere Informationen auf [getbring.com](https://www.getbring.com)
- ➔ App-Downloads im [App Store](https://www.apple.com/app-store) und bei [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sevencooks)