

03/2023

# pronto

Das Coop Pronto  
Kundenmagazin

**PERSÖNLICH**

## Gjon's Tears

Der Sänger des Eurovision Song Contest  
präsentiert sein erstes Album

Seite 4

### Ihr Vorteil

In diesem Heft sind  
12 Rabatt-Bons  
sowie ein 4-Rp.-Tankbon

**coop**

pronto

# FRECHE FREUNDE

CHF 1.-  
RABATT

auf das ganze  
Freche Freunde  
Sortiment



Unsere frechen Bio-Snacks aus Obst und Gemüse sind die perfekten Begleiter für alle Abenteuer. Jetzt kennenlernen und alles über unsere Produkte erfahren unter

[www.FRECHEFREUNDE.CH](http://www.FRECHEFREUNDE.CH)

coop  
pronto

BON CHF 1.-

Gültig bis 24.07.2023.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen Coop Pronto Shops.





**Roger Oser**  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung  
Coop Mineraloel AG

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mit der wärmeren Jahreszeit kommt wieder Bewegung ins Leben. Wir laden Sie ein, den Kanton Thurgau zu entdecken. Ob per Velo, zu Fuss oder mit dem Schiff – die Gegend ist touristisch gut erschlossen und bietet reizvolle Ausflüge. Wer mit dem Auto unterwegs ist, kann bei einem unserer zahlreichen Coop Pronto Shops Halt machen und sich verpflegen. Wir kümmern uns auch um Ihren energetischen Haushalt. Mit einem Smoothie aus Ihren Lieblingsfrüchten tanken Sie Kraft. Wir haben für Sie daher eine fruchtig-frische Doppelseite als Inspiration zusammengestellt.

Ich freue mich, Ihnen die Karriere des jungen Sängers Gjons Tears vorzustellen. Nach seinem Auftritt vor zwei Jahren am Eurovision Song Contest hat er sein Ziel stets weiterverfolgt. Nun präsentiert er sein neues Album, welches eine Vielfalt seines Könnens zeigt. Mit der Teilnahme am Wettbewerb auf Seite 31 können Sie sein neues Album als CD gewinnen. Daher lohnt sich das Lesen des Coop Pronto Magazins, das es gratis bei uns zum Mitnehmen gibt. «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



## 4 | **Persönlich** Gjon's Tears

Er entzückte die Jury am Eurovision Song Contest und verblüffte das Publikum mit seinem stilsicheren Auftritt. Gjon's Tears hat mit seiner ausserordentlichen Stimme und seinem Talent als Songwriter die Bühne der Musik und die Herzen der Fans erobert. Nun erscheint das erste Album des Freiburgers.

## 10 | **Tourismus** Kanton Thurgau

Eine Schifffahrt auf dem Rhein in den Bodensee zählt zu den schönsten Stromfahrten Europas. Die Brückendurchfahrt bei Diessenhofen ist für viele Gäste ein Highlight.



## 14 | **Aktuell** Vitamine im Frühsommer

Mit Früchten aus unseren Coop Pronto Shops mixen Sie im Nu vitaminreiche Drinks. Ob selbst gemacht oder gekauft – starten Sie gesund und energiereich in den Frühsommer.

## Impressum

### Herausgeber

Coop Mineraloel AG  
Hegenheimermattweg 65  
4123 Allschwil  
www.coop-pronto.ch  
info@coop-mineraloel.ch

**Redaktion:** Claudia Kocher,  
Eliane Stoller, Aisha Gschwind

**Layout:** Carla Barron

**Druck**  
Vogt Schild Druck, Derendingen

**Auflage**  
310 000

**Titelbild**  
Gjons Tears, Foto: Valentin Flauraud

gedruckt in der  
schweiz



## Inhalt | Ausgabe 3/2023

### 9 | **Standort**

Coop Pronto Shop  
Kirchberg

### 17 | **Frühstück**

Overnight-Oats mit  
Himbeeren

### 19 | **Apéro**

Nuss-Knäckebrot mit  
Gemüseaufstrich

### 21 | **Hauptgang**

Bohnenpüree mit  
Rinds-Entrecôte

### 23 | **Dessert**

Frozen Erdbeeren-Bites

### 25 | **Für Sie**

Die Thunerseespiele  
zeigen den Dällebach  
Kari

### 27 | **Für Sie**

Ein Sommer voller  
Festivals

### 29 | **Mobil**

Mit dem E-Bike am  
Bodensee

### 31 | **Wettbewerbe**

Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell  
www.coop-pronto.ch



**Auf der Bühne fühlt Gjon sich zu Hause - dies hat er schon als kleiner Junge gespürt.**

## GJON'S TEARS

# Gewaltig emotional

Der Sänger aus der Romandie ist erwachsen geworden und feilt in Paris professionell an seiner musikalischen Karriere.

**TEXT: CLAUDIA KOCHER**  
**FOTOS: VALENTIN FLAURAUD**

**Gjon träumt.** Von einer grossen Karriere wie jener von Björk, der charismatisch-erfolgreichen isländischen Allrounderin, die nicht nur singt, sondern komponiert, produziert, schauspielert. «Ich möchte, dass die Leute mir langfristig folgen. Ich will keine Eintagsfliege sein», erklärt Gjon beim Treffen in Lausanne. So ist alles durchdacht und nichts zufällig. Für sein erstes Album hat er sich viel Zeit genommen und zu jedem Song ein Video gedreht. Gjon? Gjon's Tears? Wer war das noch mal? Muss man den kennen? Dritter beim Eurovision Song Contest? Ah ja?

**Der zwölfjährige Gjon Muharremaj** trat 2011 in der Show «Albania's Got Talent» erstmals vor die Kameras, seine Eltern stammen aus dem Kosovo und Albanien. Sein Grossvater hatte ihn zu diesem Gesangswettbewerb angemeldet. Diesem verdankt er übrigens auch seinen Künstlernamen Gjon's Tears. Mit einer Cover-Version eines Elvis-Lieds rührte Gjon seinen Grossvater zu Tränen. Der damals noch etwas füllige, ungelenke Gjon war sich sicher: Er kann singen. Mit 13 Jahren nahm er

bereits bei der SRF-Sendung «Die grössten Schweizer Talente» teil und erreichte das Halbfinal.

**Nach der ersten Euphorie** stellte sich die Frage, wie es weitergehen sollte. Gjon setzte sein Klavierstudium fort und liess sich am Konservatorium in Bulle zum Sänger ausbilden. Nach der Schule begann er ein Studium zum Grundschullehrer und nahm 2018 an der Talentschmiede «La Gustav» in Freiburg teil, um Bühnenerfahrung zu sammeln. Im selben Jahr

## Kurzbio Gjon's Tears

Gjon Muharremaj, wie sein richtiger Name lautet, wurde 1998 im Kanton Freiburg geboren und wuchs in Broc auf. Er vertrat die Schweiz am Eurovision Song Contest 2021 und erreichte mit «Tout l'univers» den dritten Platz. Im selben Jahr gewann er bei den MTV EMAs den Best Swiss Act. Im Frühjahr 2023 erscheint sein erstes Album «The Game» beim Plattenlabel Jo & Co in Paris, wo Gjon zurzeit auch lebt.  
[www.gjonstearsofficial.com](http://www.gjonstearsofficial.com)

erreichte er an den Castings von «The Voice France» das Halbfinale. Danach brach er sein Studium ab, da die Musik bereits zu viel Raum einnahm. Zwei Jahre später konnte er die Schweiz am Eurovision Song Contest vertreten. Doch die Pandemie verhinderte eine Teilnahme – der internationale Gesangswettbewerb wurde abgesagt. Ein Jahr später konnte er mit «Tout l'univers» dennoch antreten, womit er sich im zweiten Halbfinale für das Finale qualifizierte. Die Jury erklärte ihn zum Sieger. Zusammen mit den Punkten des Publikums reichte dies jedoch nur für den dritten Platz. Aber er war gehört worden. Nun konnte er seine Karriere selbst in die Hand nehmen. Dass er dann noch den MTV European Music Award gewann, war für ihn «enorm». Er kam als Anfänger und räumte sofort alles ab. «Ich wollte schon immer in die professionelle Musikwelt einsteigen – jetzt bin ich da.»

**Gjon träumt.** Von Paris, dem kulturellen Zentrum der französischen Musik. Und so zieht er in die französische Hauptstadt, denn dort ist sein Plattenlabel. «Ich wollte ein umfassendes Bild von mir zeigen», so Gjon. «All die Facetten und Einflüsse, ►►



# 20%

## AUF DAS GANZE SORTIMENT

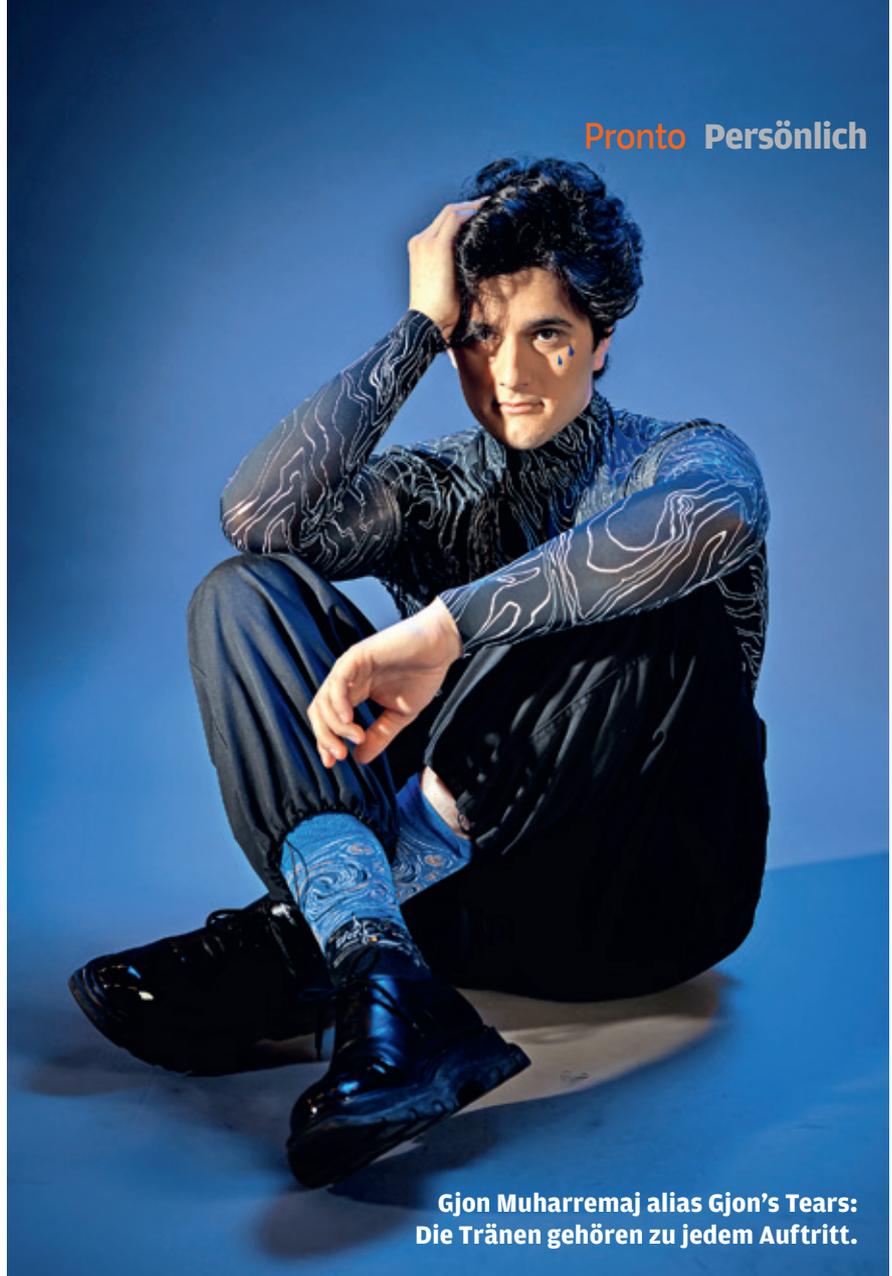
Gültig bis 24.07.2023



►► die mich musikalisch geprägt haben.» Ob Rock, Discomusik mit Balkan-Beat oder eine Ballade – Gjon spielt auf allen Klaviaturen. «Im Musikclip zum Song «Pure» wollte ich eine unschuldige Figur einbauen. Ich schrieb Géraldine Chaplin an, die Tochter von Charlie Chaplin, rechnete aber nicht mit einer Antwort. Doch sie schrieb zurück: «Ich habe dich am Eurovision-Wettbewerb gehört und fand dich toll.» Und so drehte ich mit ihr den Clip. Der Contest hat mir wirklich viele Türen geöffnet.»

**Gjons Lieder** sind melancholisch und handeln mitunter vom Tod. «Der Tod ist immer noch ein Tabu. Ich frage mich: Versucht man ihn zu verstehen, kann man ihn akzeptieren?» Man verliert Leute, die man liebt, und findet wiederum neue Leute, fast wie ein Spiel. Doch schlussendlich verliert man sein eigenes Leben. «Trotzdem darf man sich nicht aufgeben, sondern muss sich suchen und sich immer wieder neu auf den Weg machen.» Jetzt, wo man ihm zuhört, trägt er Verantwortung. Deshalb die wichtigen und ernsten Themen.

**Es war nicht einfach**, sich an Paris zu gewöhnen. Gjon traf auf falsche Freunde und falsche Versprechen. Doch nun, nach eineinhalb Jahren, fühlt er sich wohl in Paris. «Ich weiss jetzt, wie die Leute dort ticken.» Sein Ziel und das seines Labels ist es, Frankreich zu erobern. 13 Songs sind jetzt zusammen. Lyon, Carn, Lille, Bordeaux und natürlich Paris stehen auf der Tourneeliste 2023, in der Schweiz singt er am 8. Juni am Caribana Festival in Crans. Weitere Konzerte sollen folgen. Gjon singt französisch wie auch englisch. «Französisch ist viel genauer, was die Wortwahl angeht. Da erzähle ich mehr Geschichten. Im Englischen



Gjon Muharremaj alias Gjon's Tears: Die Tränen gehören zu jedem Auftritt.

singe ich repetitiver, die Distanz zum Geschehen ist grösser.» Im ersten Song, den er fürs neue Album aufgenommen hat, «Babi», Papa auf Albanisch, singt er den Refrain in seiner Muttersprache. «Man sucht heute immer Sachen, die man noch nicht gehört hat. Traditionelles und Modernes zusammenzubringen, gefällt mir.»

**Stimmlich deckt Gjon** einen grossen Bereich ab. Ein Lehrer habe ihn sogar einmal als Bassbariton bezeichnet. Dabei sind es genau die Höhen in seiner Stimme, die einen faszinieren. «Ich wollte immer meine hohe Stimme behalten. Ich singe jetzt höher wie als Kind. Meine Stimme ist dehnbar wie ein Kaugummi. Ich möchte natürlich, dass es einfach klingt – was es überhaupt nicht ist. Es steckt sehr viel Arbeit dahinter.» ■



Das Coop-Pronto-Lieblingsprodukt von Gjon's Tears

Carac\*



«Wer wie ich in Broc in der Nähe der Cailler-Fabrik aufwächst, liebt alles, was süss ist.»

\*In grösseren Coop Pronto Shops erhältlich



# Mit Sicherheit mehr Vergnügen

Für jedes Bedürfnis  
das passende Produkt



Alle Vorteile  
in einem Dösli



Mehr Sicherheit dank dem exklusiven Kondom-Dösli:  
Jedes einzelne Kondom ist rundum perfekt geschützt und  
so platziert, dass es abrollbereit liegt. [www.ceylor.ch](http://www.ceylor.ch)

# ceylor



**coop**  
pronto

**ceylor**

## 20% BON

20% Rabatt auf das ganze ceylor Sortiment ab 1 Stück.  
Gültig bis 24.07.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 810234

# COOP PRONTO KIRCHBERG

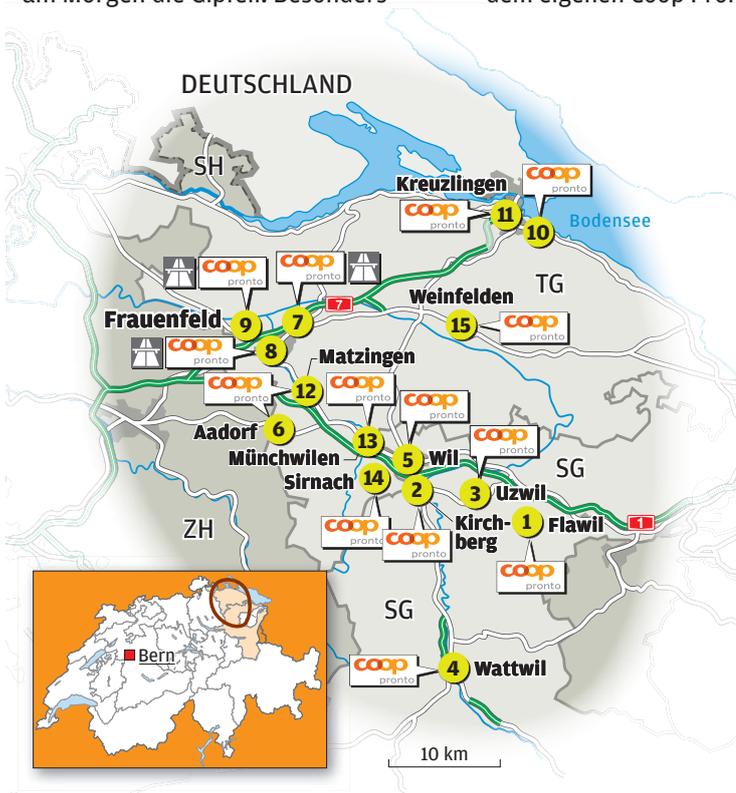
Karte: Rich Weber; Fotos: Christoph Kaminski



**Shopunternehmer Burim Sherifi hat von Montag bis Samstag von 5.30 bis 22 Uhr und am Sonntag von 7 bis 21 Uhr geöffnet.**

Ab dem 1. Juni übernimmt Burim Sherifi den Coop Pronto Shop in Kirchberg. Der frischgebackene Shopunternehmer kennt den Standort, er hat dort doch schon fünf Jahre gearbeitet, bevor er zwischenzeitlich in den Coop Pronto Shop nach Wil gewechselt ist. So weiss er bereits, dass die Sonntage die umsatzstärksten Tage sind, am Wochenende das Brot, die Früchte und das Gemüse sehr gut laufen, unter der Woche Frischconvenience wie Sandwichs und am Morgen die Gipfeli. Besonders

gespannt ist er auf den Hot-Dog-Stand, den er erhalten wird. «Am Anfang werde ich sicher viel und zu möglichst unterschiedlichen Zeiten arbeiten. Ferien habe ich im ersten Jahr noch keine geplant, zuerst will ich wirklich vollen Einsatz leisten.» Burim Sherifi hat bereits mit 15 Jahren als Praktikant bei Coop Pronto begonnen und später berufsbegleitend die Detailhandelslehre gemacht. Nach der erfolgreich absolvierten Pronto Academy erfolgt nun die Krönung mit dem eigenen Coop Pronto Shop.



## Standorte St. Gallen

- 1 Flawil, Wilerstrasse 228
- 2 Kirchberg, Wilerstrasse 202
- 3 Uzwil, Wattstrasse 3
- 4 Wattwil, Wilerstrasse 48
- 5 Wil, Toggenburgerstrasse 103

## Standorte Thurgau

- 6 Aadorf, Morgentalstrasse 22
- 7 Frauenfeld Ost, Maurerstrasse 2
- 8 Frauenfeld West, Zürcherstrasse 32
- 9 Frauenfeld, Schaffhauserstrasse 84
- 10 Kreuzlingen, Romanshornerstrasse 126
- 11 Kreuzlingen, Sonnenstrasse 16, Einkaufscenter
- 12 Matzingen, Frauenfelderstrasse 93
- 13 Münchwilen, Frauenfelderstrasse 6
- 14 Sirnach, Wilerstrasse 10
- 15 Weinfelden, Fichtenstrasse 20, Thur Markt

- Coop Pronto Shop mit Tankstelle
- Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen

**PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.**  
supercard.ch



## KANTON THURGAU

# Entlang des Wassers

Im Frühling sind Ausflüge in den Thurgau von besonderem Reiz. Entlang des Rheins gibt es zahlreiche liebeliche Orte zu entdecken.

**Von Kreuzlingen nach Schaffhausen** führen viele Wege. Der allerschönste übers Wasser mit der Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein, vorbei an Stein am Rhein und der Insel Reichenau. Dieser Perspektivenwechsel lohnt sich und gibt idealen Einblick in die schöne See- und Flusslandschaft. Die dreistündige Schifffahrt zählt zu den schönsten Stromfahrten Europas. Highlight ist für viele Gäste die Brückendurchfahrt bei Diessenhofen. Die gedeckte historische Holzbrücke verbindet die Schweiz mit Deutschland und ist so niedrig, dass die Schiffe vor der

Durchfahrt die Bugmasten, das Dach der Führerstandkabine und das Sonnensegel absenken müssen.

**Die Gunstlage Steckborns** zwischen dem Seerücken und dem Untersee gefiel schon den Pfahlbauern der Jungsteinzeit. Archäologische Funde von damals sind im örtlichen Museum im Turmhof zu bestaunen. Das kompakte geschlossene Ortsbild mit seinen prächtigen Riegelhäusern ist im Bundesinventar der wertvollen Ortsbilder gelistet. Bis heute sind Teile der Stadtmauer und Pulvertürme erhalten. Im Westen

Steckborns, direkt am See, befindet sich das Feldbachareal. Eine herrliche Parklandschaft, die zum Sprung ins kühle Nass und Verweilen einlädt. Sie beherbergt das heutige See & Park Hotel Feldbach.

**In einmaliger Lage** in Steckborn direkt am Ufer des Untersees befindet sich das ehemalige Kloster Feldbach aus dem 13. Jahrhundert. Heute genießen die Gäste im See & Park Hotel Feldbach das unvergleichliche modern-historische Ambiente inmitten von Rosengarten, weitläufiger Parkanlage und Yachthafen.



Thurgau Tourismus, Schweizerische Schifffahrtsgesellschaft, Ivo Scholz



WETTBEWERB

**Die Schifffahrt auf dem Untersee und Rhein zählt zu einer der schönsten Stromfahrten Europas. Links: das Städtchen Diessenhofen. Rechts: vorbei an Steckborn.**



Fotos See & Park Hotel Feldbach

See & Park Hotel Feldbach

Ein Ort der Gastlichkeit und Inspiration mit einer besonderen Geschichte zurück bis 1252. In einmaliger Lage direkt am Ufer des Bodensees befindet sich das ehemalige Kloster Feldbach. Wo einst Ordensfrauen lebten, erwarten unsere Gäste heute Hotelkomfort und kulinarische Genüsse in traumhafter Umgebung. Der prachtvolle Rosengarten, die weitläufige Parkanlage, die Uferpromenade und der Yachthafen bietet die perfekte Umgebung für Erholung.  
[www.hotel-feldbach.ch](http://www.hotel-feldbach.ch)

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie einen Gutschein für eine **«GENUSS PUR»** Auszeit im **See & Park Hotel Feldbach in Steckborn**. Diese beinhaltet **1 Übernachtung für 2 Personen im Doppelzimmer See inkl. Frühstück, Willkommens-Cüpli, 4-Gang-Feldbachmenü** sowie einen Schlummertrunk.

Gleich gegenüber liegt das moderne Hotelgebäude mit 36 komfortablen Zimmern. Unter dem Dach des historischen Klosters befinden sich die Turmbar, historische Fest- und Seminarsäle, das stilvolle Restaurant und die traumhafte Seeterrasse.

**In dieser Region** liegen die schönsten Örtchen. Sie wissen ihre geschichtsträchtige Vergangenheit zu wahren. Wunderbare Riegelbauten, historische Brücken oder die malerische Seelage vermögen zu faszinieren. Gottlieben liegt direkt am Seerhein, der kurzen Wasserstrasse zwischen Bodensee und Untersee. Das malerische Ortsbild ist geprägt von wunderschönen Fachwerkhäusern aus dem 17. Jahrhundert direkt am Wasser. Schloss Gottlieben war einst im Besitz von Franzosenkaiser Napoleon III. Es ist am besten vom Wasser aus zu sehen. Das Dorf ist Heimat der Gottlieber Hüppen, der international bekannten Gebäckspezialität: hauchdünne Waffelröll-

chen, gefüllt mit zartschmelzender Creme. Die Gottlieber Spezialitäten werden auch heute noch vor Ort, direkt neben dem Seecafé, produziert. Unser Tipp: Waffelröllchen kosten im Gottlieber Seecafé & Manufakturladen.

**Die Piratenschule** sticht an Untersee und Rhein in See. Das neue Familienangebot bietet erlebnisreiche und aktive Tage im Thurgau. Die Piratenschule ist ein Spiel, welches aus Rätselposten mit kniffligen Aufgaben an verschiedenen Standorten besteht sowie einer App. Man sucht die Flaschenpost im Seemuseum, die geheimen Symbole auf dem Abenteuerspielplatz im Seeburpark oder die Rätselposten am Arenenberg. Ein echtes Highlight für alle Landratten und Hobbypiraten. ■

Diese und weitere Ausflugsangebote finden Sie unter [www.thurgau-boden-see.ch](http://www.thurgau-boden-see.ch)

# Frisch, frischer, Fredy's

**Frische Äpfel, getrocknete Aprikosen und Naturjoghurt. Auserlesene und hochwertige Zutaten sowie das Gespür für Aromen, die sich wunderbar ergänzen, sind das Erfolgsrezept für das beliebte Früchte-Joghurt-Brötli.**

Rekord bei Fredy's! Über 13 Tonnen Früchte wurden letztes Jahr für die fruchtige Kreation in der Badener Backstube verarbeitet. Alt und Jung lieben dieses Produkt, das zu jeder Tageszeit den kleinen Hunger stillt und für den notwendigen Energieschub sorgt.

## **Konsequente Rohstoffpolitik**

Haben Sie gewusst, dass die Fredy's als erste Bäckerei in der Schweiz ausschliesslich IP-Suisse Getreide aus pestizidfreiem Anbau verarbeitet? So auch beim Früchte-Joghurt-Brötli, welches bei Coop Pronto 365 Tage im Jahr erhältlich ist.



Denn, und das ist die Firmenphilosophie, bei der Bäckerei aus Baden kommt nur das Beste in den Teig.

Frische Schweizer Äpfel werden eingekauft und in der Backstube in kleine Würfel geschnitten und mit dem feinen, mild-säuerlichen Naturjoghurt aus dem Nachbarsdorf schonend vermischt. Ergänzt wird die Masse mit Baumnüssen und getrockneten Aprikosen. Der vitaminreichen Mischung wird Weizen-, Roggen- und Vollkornmehl beigelegt. Frische, nährstoffreiche Weizenkeime, Schweizer Alpensalz und eine Prise Zimt veredeln den Znüni-Hit.

Wie alle Backwaren aus dem Hause Fredy's kommt die fruchtig-frische Kreation ohne den Zusatz künstlicher Backhilfsmittel aus. Kein Wunder gehört das Brötli zu einem ihrer beliebtesten Artikel.



## **Tipp vom Brotsommelier**

Die Grundlage des LieblingsSandwiches von Fredy's Brotsommeliers ist das Früchte-Joghurt-Brötli. Dazu das Brötli halbieren, auf beiden Schnittflächen etwas Tessiner Feigensenf aufstreichen und zwei Scheiben feinsten Brikäse auflegen. Deckel zu, reinbeissen, geniessen und glücklich sein.

**Weitere Genusskombinationen  
auf [www.fredys.ch](http://www.fredys.ch)**



15 % Rabatt auf ein Früchte-Joghurt-Brötli

Gültig bis **24.07.2023**. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



**15%  
RABATT**

# Einmal volltanken, bitte!

Vitamine, wohin das Auge reicht. In unseren Coop Pronto Shops finden Sie alles, um Ihre Batterien (wieder) aufzuladen.

Foto Heiner, H. Schmitt; Styling Doris Moser



In den Coop Pronto Shops gibt es **Äpfel, Birnen, Bananen, Melonen, Pflaumen, Trauben, Kiwis, Zitronen, Orangen, Mango**, verschiedenste **Bee- ren** – fruchtig und gesund. Nebst den beliebten Vitaminspendern lassen sich auch Smoothies aus Gemüse kre-

ieren, zum Beispiel aus **Gurken, Tomaten** oder **Karotten**. Der Fantasie und den Farben sind keine Grenzen gesetzt. Nebst all der Frische führen wir auch eine grosse Zahl an beliebten **Fruchtcocktails** und **Gemüsesäften** zum Mitnehmen. Kennen Sie bereits

alle Geschmacksrichtungen? Falls nicht, versuchen Sie mal einen **Granatapfelsaft** oder eine alkoholfreie **Colada**. Unsere kleinen **Shots** sind beliebte Energiebomben und lustige kleine Mitbringsel. Wir wünschen Ihnen eine energiereiche Zeit!



**-30%**

ab Zwei Joghurts von Nestlé LC1 nach Wahl.  
Aktion: 30.05.2023 - 24.07.2023



**NEU**  
MIT  
VITAMIN D\*



**GLEICHER GENUSS, JETZT AUCH  
FÜR DEIN IMMUNSYSTEM!**



**UND MIT DEN GUTEN L1 BAKTERIEN UND CALCIUM, FÜR DEINE VERDAUUNG\*\*.**

\*VITAMIN D TRÄGT ZU EINER NORMALEN FUNKTION DES IMMUNSYSTEMS BEI. \*\* CALCIUM TRÄGT ZUR NORMALEN FUNKTION VON VERDAUUNGSENZYMEN BEI.

R A B A T T C O U P O N

**30% BON**

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé LC1 Joghurts nach Wahl. Gültig vom 30.05.2023 bis 24.07.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.

**coop**  
pronto



7 610813 810173



R A B A T T C O U P O N

**30% BON**

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé LC1 Joghurts nach Wahl. Gültig vom 30.05.2023 bis 24.07.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.

**coop**  
pronto



7 610813 810173





## Frühstück Overnight-Oats mit Himbeeren

**Aktive Zeit:** 20 Min.  
**Gesamtzeit:** 12 h 20 Min.  
**Nährwert:** 396 kcal pro Glas



Das brauchts für 4 verschliessbare Gläser von je ca. 2½ dl

- 200 g Himbeeren
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Wasser
- 200 g feine Vollkorn-Haferflocken
- 4 dl Milch
- 1 Vanilleschote, längs halbiert, Samen ausgekratzt
- 1 Zitrone, heiss abgespült,
- 100 g Himbeeren
- 2 EL Mandeln, geröstet, gehackt
- trocken getupft, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Prisen Salz
- 180 g Jogurt nature

### Und so wirds gemacht

- 1 Himbeerpüree:** Himbeeren mit Ahornsirup und Wasser in einem Messbecher pürieren.
- 2 Haferflocken:** Haferflocken und alle Zutaten bis und mit Jogurt mischen. Die Hälfte des Pürees unter die Haferflockenmischung rühren, mit dem restlichen Püree abwechslungsweise in die Gläser schichten. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.
- 3 Servieren:** Overnight-Oats mit den Himbeeren und den Mandeln servieren.

**Tipp:** Statt Zitronenschale und -saft, Limettenschale und -saft verwenden.

## Einkaufshilfe Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



# Der perfekte Tag beginnt mit einem Toast!



coop  
pronto



## 20% Rabatt

beim Kauf eines **Bäckerland Weizen- oder Mehrkorntoast 500g**. Gültig bis 24.07.2023  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar  
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



## Apero

# Nuss-Knäcke Brot mit Gemüseaufstrich

**Aktive Zeit:** 20 Min.

**Gesamtzeit:** 1 h

**Nährwert:** 443 kcal pro Person



**Das braucht's für 4 Personen**

- 100 g Weissmehl
- 100 g Nussmischung, fein gehackt
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Salz
- 1 dl Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Kohlröschen-Mix
- 1½ EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 200 g saurer Halbrahm
- 1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, wenig abgeriebene Schale, 1 EL Saft
- ¼ TL scharfer Paprika
- ¾ TL Salz

**Und so wirds gemacht**

- 1 Knäcke Brot:** Mehl, Nüsse, Zimt und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Wasser und Öl dazugießen, mit einem Löffel gut mischen. Teig zwischen zwei Backpapieren rechteckig ca. 2 mm dünn auswallen, auf ein Backblech ziehen, oberes Backpapier entfernen.
- 2 Backen:** Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Brett ziehen, noch warm in Rechtecke schneiden, auf einem Gitter auskühlen.
- 3 Kohlomole:** Gemüse portionenweise mahlen oder fein reiben, in eine Schüssel geben. Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Gemüse und Knoblauch beigegeben ca. 5 Min. dämpfen, in die Schüssel zurück geben, etwas abkühlen. Sauren Halbrahm, Zitronenschale und -saft daruntermischen, würzen, auf das Knäcke Brot streichen.

**Tipp:** Mit Pfefferminze garnieren. Statt Paprika Chili verwenden. Statt Kohlröschen-Mix Broccoli verwenden.

## Einkaufshilfe

**Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:**



# Jetzt profitieren!



## Pipas

- Quelle von Vitamin E und Ballaststoffen



## MisterCorn

- Ohne Palmöl, Farbstoffe und Konservierungsmittel
- Quelle von Ballaststoffen



## Brotsnacks

- 100% natürliche Zutaten
- vegan



Grefusa PipasG Sonnenblumenkerne gesalzen, 110g  
Grefusa MisterCorn BBQ Mais, 115g

Snatt's Brotsnack Tomate & Oregano, 120g  
Snatt's Brotsnack Knoblauch & Petersilie, 120g

# 20% RABATT

auf alle Snatt's & Grefusa Produkte.

Gültig bis 24. Juli 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



# 20% RABATT

auf alle Snatt's & Grefusa Produkte.

Gültig bis 24. Juli 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





## Fleisch

# Bohnenpüree mit Rinds-Entrecôte

**Aktive Zeit:** 35 Min.

**Gesamtzeit:** 35 Min.

**Nährwert:** 456 kcal pro Person



### Das brauchts für 4 Personen

- 2 Dosen schwarze Bohnen (je ca. 130 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, wenig abgeriebene Schale, 1 EL Saft
- 2 Msp. Muskat
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe, in feinen Scheibchen
- 300 g verschiedenfarbige Cherry-Tomaten, halbiert
- 2 EL Aceto balsamico
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Rinds-Entrecôtes (je ca. 230 g)
- 2 TL Bell Gewürzmischung Original

### Und so wirts gemacht

- 1 Bohnenpüree:** Bohnen und alle Zutaten bis und mit Salz in einen Mixbecher geben, fein pürieren.
- 2 Tomaten:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch begeben, ca. 3 Min. rührbraten. Hitze reduzieren, Tomaten begeben, ca. 5 Min. mitrührbraten. Aceto begeben, würzen.
- 3 Entrecôtes:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Fleisch tranchieren, mit den Tomaten auf dem Bohnenpüree anrichten.



**Coop-Pronto-Weintipp**  
 Malbec Mendoza  
 Loco Selection  
 Dieter Meier, 75 cl

## Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



**Zäckerli Huus**  
BASLER ORIGINAL

Aus Freude  
am Genuss





Alle Rezepte gibts auf **fooby.ch** und in der **FOOBY App**.

## Dessert

# Frozen Erdbeeren-Bites

**Aktive Zeit:** 25 Min.

**Gesamtzeit:** 4 h 25 Min.

**Nährwert:** 107 kcal pro Stück



### Das braucht's für 12 Stücke

(ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, mit Papier-Backförmchen ausgelegt)

- 120 g feine Vollkorn-Haferflocken
- 80 g Cashew-Nüsse, geröstet, grob gehackt
- 1 dl Holunderblütensirup
- 1 Prise Salz
- 150 g Erdbeeren, in Stücken
- 250 g Halbfettquark
- 1 EL Holunderblütensirup

### Und so wirds gemacht

- 1 Boden:** Haferflocken, Nüsse, Sirup und Salz mischen, in die vorbereitete Form verteilen.
- 2 Bites:** Erdbeeren pürieren, 100 g davon mit dem Quark und Sirup verrühren, auf die Haferflockenböden verteilen. Restliches Erdbeerpüree darauf verteilen, mit einem Löffelstiel marmorieren, zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren.
- 3 Anrichten:** Erdbeeren-Bites ca. 10 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

## Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



# APEROL SPRITZ

Eis in ein Weinglas geben  
3 Teile Prosecco hinzufügen  
Anschließend 2 Teile Aperol  
Mit einem Spritzer Soda auffüllen  
Und mit einer Orangenscheibe  
dekorieren



DRINK RESPONSIBLY

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

GET  
THE ENERGY



Für das Schnelle  
und Frische.

coop

Für mich und dich. pronto



Die Kulisse der Thunerseespiele ist ein Highlight für die Besucherinnen und Besucher.

## THUNERSEESPIELE

# Dr Dällebach Kari

Vom 12. Juli bis zum 26. August zeigen die Thunerseespiele das Musical Dällebach Kari. Es wurde bereits vor 13 Jahren uraufgeführt.

**Der Dällebach Kari** feierte 2010 seine Uraufführung und erfreute sich damals schon grosser Beliebtheit. Markus Dinhol, Produzent der Thunerseespiele, meint zur Wiederaufnahme: «Wann immer wir über die Thunerseespiele sprechen, hören wir wunderbare Anekdoten und emotionale Erinnerungen an den Dällebach Kari. Das hat uns dazu bewegt, die Schublade wieder zu öffnen und das Musical nochmals auf unsere Seebühne zurückzuholen. Was bleibt, ist die Geschichte und die Musik. Bei der Besetzung, Bühnenbild und Kostümen bieten wir etwas Neues.»

**Die Geschichte** handelt vom Berner Stadtoriginal Dällebach Kari, der 1900 seinen Friseursalon an der Berner Neuengasse eröffnete. Wegen seiner Lippenspalte und dem damit verbundenen Sprachfehler wurde er zeit seines Lebens ausgegrenzt. Mit



beissendem Witz kämpfte der Coiffeurmeister um Anerkennung. Als er sich in die Fabrikantentochter Annemarie verliebt, scheint er endlich sein Glück gefunden zu haben. Doch als ihre Eltern die Beziehung verbieten, sucht er Trost im Alkohol.

**Obwohl sich die Liebesgeschichte** von Annemarie und Kari nach einigen Umwegen doch noch zum Guten wendet, kam der berühmte Berner nie ganz von der Flasche los. Eine Krebsdiagnose traf ihn schwer, 1931 nahm er sich das Leben. Doch als Legende lebt er weiter.

**Der Coiffeurmeister** wird verkörpert von Rolf Sommer, an seiner Seite steht Iréna Flury. Neben Frank Logemann spielen Lukas Hobi, Sylvia Heckendorn und Cécile Gschwind mit. Aus der Original-Besetzung sind Matthias Schuppli, Roland Herrmann und Eric Hättenschwiler dabei. Coop ist von Anfang an Presenting Sponsor. Mit der Supercard gibt es Fr. 20.– Rabatt pro Ticket (Kat. 1, 2, 3) für max. vier Tickets pro Karte. Das Angebot ist limitiert. ■

**TICKETS  
ZU GEWINNEN**  
Lösen Sie das Sudoku  
auf **Seite 31** und gewinnen  
Sie **5 × 2 Tickets** für die  
Vorführung am 24. August.  
[www.thunerseespiele.ch](http://www.thunerseespiele.ch)

**NEU**

**0.0% ALKOHOL**

**25%  
RABATT**



**Corona<sup>®</sup>  
Cero**

\*Bier vor der Abfüllung mit Kohlensäure versetzt.  
Beer Carbonated before bottling.

**coop**  
pronto

**25% RABATT**

Gültig bis 30.05.2023-24.07.2023.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren)  
Coop Pronto Shops.





Friedliche Stimmung in Nyon am Paléo-Festival.

## OPEN-AIR-FESTIVALS

# Ein Sommer voller Musik

Die Festivals sind wieder zurück. Wollte man nicht schon immer mal auf den Gurten oder an den Genfersee? Eine kleine Starthilfe in den Festivalsommer.

**Die Festivals sind zurück!** Sie gehören zum Sommer wie die Glace. In der Schweiz gibt es viele tolle Open Airs. Zeit also, Pläne zu schmieden und sich rechtzeitig Tickets zu besorgen. Weitere Festivals warten im späteren Sommer. Viel Vergnügen!

**Das Openair St. Gallen** findet vom 29. Juni bis 2. Juli statt. Es ist eines der ältesten und grössten Open-Air-Musikfestivals der Schweiz. Höhepunkte dieses Jahr: Macklemore, Kraftklub, Hecht und Casper.

**Ein stetes Highlight** ist das Montreux Jazz Festival, das vom 30. Juni bis 15. Juli an den Ufern des Genfersees stattfindet. 1967 gründete Claude Nobs das Festival, das bald zum bekanntesten Musikfestival Europas wurde. Seit 2007 hat das Kongress-

zentrum zwei Hauptbühnen. Das Auditorium Stravinski fasst 3500 Personen, die Miles Davis Hall 1800. Ausserdem gibt es mehrere kleine Open Air Bühnen. Dieses Jahr treten Simply Red, Bob Dylan, Chris Isaak, Lionel Richie, Iggy Pop, Seal oder Pat Metheny auf. Dies nebst vielen anderen kleineren Acts.

**Das Openair in Frauenfeld** (6.–8. Juli) hiess auch mal Out in the Green Festival. Seit 2006 nennt es sich Open Air Frauenfeld und stellt grösstenteils Hip-Hop-Künstler vor. Dieses Jahr: Travis Scott, Kendrick Lamar, Wizkid und Stormzy, nebst anderen Line-ups.

Auf dem Hausberg Berns, dem **Gurten**, wird vom 12.–16. Juli Musik gemacht. Hier spielen vor allem

Rock- und Popbands, aber auch Folk, Blues und Hip-Hop sind zu hören. Besonders die Schweizer Musikszene wird hier gefördert. Doch auch internationale Top-Acts gehören mittlerweile dazu.

**Das Paléo-Festival** vom 18. bis 23. Juli in Nyon bietet ein vielfältiges Programm. Über dreihundert Acts werden am Genfersee spielen. Kein Wunder, es ist das grösste Musikfestival der Schweiz.

**Das Open Air Val Lumnezia** im Kanton Graubünden findet vom 20. bis 22. Juli statt. Es startete 1985 als kleines Rockkonzert bei Vattiz mit einheimischen Bands. Mittlerweile erscheinen 18 000 Musikfans ans Lumnezia, das nun auf grösserem Gelände in Degen stattfindet.

# LILLET®

## Blanc



### LILLET TONIC

- 5cl Lillet Blanc
- 10cl Indian Tonic Water
- Eiswürfel
- Gurke
- Erdbeere
- Minze

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

# ENTSPANNT VIEL PUNKTEN.

Exklusiv vom 5.6. bis 2.7.2023



AUF IHREN  
SHOP-EINKAUF  
AB CHF 12  
EXKL. TREIBSTOFF

**6x**  
SUPERPUNKTE



**PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.**  
supercard.ch

\* Bei einem Einkauf ab CHF 12 in allen Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle vom 5.6. bis 2.7.2023. Ohne Treibstoffe, Spirituosen/Aperitifs, Raucherwaren, Depotgebühren, Gasfüllungen, Geschenkkarten, Vignetten, gebührenpflichtige Kehrtrichter/Gebührenmarken, Tragtaschen, Telefonkarten und Gesprächsguthaben, Lose, Lotto/Toto, Zeitungen/Zeitschriften und bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kumulierbar.

**coop**

Für mich und dich. pronto

## UNTERWEGS AM BODENSEE

# Eine gute Zeit auf dem Velo

Im Frühsommer ist es herrlich, den Bodensee mit dem Velo zu erkunden. Sei es auf der Schweizer oder der gegenüberliegenden Seite: Mit dem See im Blick fährt's sich gut.

Thomas Straub



Am Bodensee wie hier in Romanshorn lässt sich wunderbar pausieren.

**Im Frühsommer ist Velofahren** entlang des Bodensees eine besonders reizvolle und entspannte Art, sich zu bewegen und die Landschaft zu geniessen. Sei es mit E-Bike oder einem konventionellen Velo, mehr oder weniger weit, sportlich oder gemütlich: Die Gegend ist wie fürs Velofahren gemacht. Aussichtspunkte weit und breit, Flüsse und gut beschilderte Routen auf Nebenstrassen und landwirtschaftlichen Nutzwegen. So macht Velofahren wirklich Spass. Varianten gibt es für alle, natürlich auch für Familien. Und falls die müden Kinderbeine nicht mehr treten mögen, kann vom Bodenseeradweg ganz bequem mit den Fahrrädern in die parallel verlaufende Regionalbahn Turbo eingestiegen und ausgeruht werden. Velovermietstationen befinden sich an verschiedenen Orten, so zum Beispiel in Kreuzlingen, Romans-

horn, Stein am Rhein oder Arbon. Rent a Bike ist in der Ostschweiz an über 30 Standorten vertreten.

**Eine kurze, halbtägliche Fahrt** kann man von Rorschach aus planen. Die Tour führt bis zum Flughafen St. Gallen-Altenrhein. Durch das Naturschutzgebiet Altenrhein erreicht man das Dorf Thal, wo es weiter durch Rebberge hinauf zum Rorschacherberg geht. Der Bodensee liegt majestätisch zu Füßen, bevor es wieder zurück nach Rorschach geht, wo man sich abkühlen kann: Im konventionellen Schwimmbaden oder dem historischen Kastenbad auf Stelzen. Alle Wege führen in den See.

**Natürlich lässt sich** jederzeit das Velo aufs Schiff nehmen und auf der gegenüberliegenden Seite weiterfahren. Auf deutschem Boden

## E-Bike-Ladestationen

- Schloss Wartegg, Rorschacherberg
- Hotel Restaurant Seemöwe, Güttingen
- Tour de Suisse Rad, Kreuzlingen
- Juckers Boutique-Hotel, Tägerwilen
- Restaurant zum Schiff, Berlingen
- Regio Energie Amriswil, Amriswil

lohnt es sich, das mittelalterliche Städtchen Meersburg, die Zeppelin-Stadt Friedrichshafen, das bayerische Lindau oder die Landeshauptstadt des Vorarlbergs, Bregenz, zu besichtigen, wo man sich kulinarisch bestens verpflegen kann. Wer länger Zeit hat, kann sich auch die Umrundung des ganzen Bodensees vornehmen. Touren dazu finden sich im Internet, zum Beispiel unter [www.travelita.ch/velotouren-schweiz](http://www.travelita.ch/velotouren-schweiz). Dort startet die Umrundung von Lipperswil aus. An jedem Tag werden 45–65 Kilometer zurückgelegt, der Gepäcktransport ist organisiert.

[www.thurgau-bodensee.ch](http://www.thurgau-bodensee.ch)

# CUBANISTO

## STAY UNDEFINED



Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Verantwortungsvoll trinken.



### 25% RABATT

Gültig bis 30.05.2023-24.07.2023.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren)  
Coop Pronto Shops.



### Zu gewinnen

Eine Übernachtung im See & Park Hotel Feldbach in Steckborn für 2 Personen im Doppelzimmer See inkl. Frühstück, Willkommens-Cüpli, 4-Gang-Feldbachmenü sowie einem Schlummertrunk.



### Wettbewerbsfrage

Wie heisst das Schloss, das einst im Besitz von Napoleon III. war? Mehr dazu auf den Tourismuseiten 10 und 11.

### Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 5 x 2 Tickets für die Vorführung Dällebach Kari am 24. August. [www.thunerseespiele.ch](http://www.thunerseespiele.ch)  
Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



### Sudoku

Schlüssel zum Gewinn ist die richtige Zahlenfolge im Sudoku (farbig markierte Felder von links nach rechts).

4	5	9	6			1	
		4		6			
	3	9	5		7	8	
5					2	8	7
1	2	7					4
9		6			3	4	7
		1			9		
3			6	8	1		5

Eidg. Materialprüfanstalt	Prager Theater: Laterna ...	Landungsbrücke	witzige Einfälle	Jass-karte	frz.: sehr engl.: heiss	wahnwitzig eisern
			Werkzeuginstrument			
histor. Städtchen im Kt. VD			7		Loch in der Nadel	
Halbton unter G			Luzerner Gewässer für Ruderer			
						Abk.: Inhaber
Cocktail	venez. Weltreisender † 1324					gefülltes Gebäck aus Gottlieben
internat. Presseagentur					nord. Gott	Südostasiat (alte Bez.)
dt. Vorsilbe: schnell	eng verbunden, vertraut					
		5			Abk.: in puncto	
						1
Weltorganisation	Computer-taste				Landspitze	frz.: mir, mich
Schnellzug		Teil der Geige			ausführen, machen	abgeschrägte Kante
Behörde						
		Festsaal in Schulen		2		Fabelwesen
		Getreide				Sicherheits-hinterlegung
peinl. Vorfall, Skandal	frz. Name des Rheins				engl.: Schritt südäm. Währung	
	Eulenart					
					mittels, durch	
					Vorn. v. Ryan	engl.: lügen
Teil des Schlittschuhs	Schöfengericht im MA	4			Jubelwelle im Stadion: La ...	
		6				
				weibl. Lasttier	3	
ital.: Zürich						Leuchtdiode

**Fünf CDs von Gjon's Tears**  
Mit der richtigen Lösung des Kreuzworträtsels gewinnen Sie mit etwas Glück das neue Album von Gjon's Tears als CD.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

### So sind Sie dabei

**Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?**  
Einfach eine SMS mit dem Kennwort **PRONTO**, Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **919** senden (**Fr. 0.20/SMS**). Beispiel: PRONTO LÖSUNG, Hans Muster, Musterstrasse 1, Musterstadt. Online: Unter [www.coop-pronto.ch/kundenmagazin](http://www.coop-pronto.ch/kundenmagazin) können Sie gratis teilnehmen.

**Wettbewerbsbedingungen:** Teilnahmeschluss: 23. Juli 2023. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet. Die Lösung des Rätsels ist ab 1. August 2023 auf [www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch) zu sehen.

**Die Gewinner der Wettbewerbe** werden schriftlich benachrichtigt.  
Das nächste Pronto erscheint am **25. Juli 2023!**



Fotos: zVg  
©raetsel.ch 1647647

NEU IM  
KÜHLREGAL

# Giovanni Rana RANA



## DIE BELIEBTESTE FRISCHE PASTA ITALIENS\*

Frische ausgewählte Zutaten für echten  
authentischen Geschmack, mit reichlich Füllung  
und einer nie dagewesenen Cremigkeit.  
Für jeden Geschmack die passende Sorte!

*Buon  
appetito!*

### 25% RABATT PRO PACKUNG

auf das gesamte RANA Sortiment. Gültig bis 24.07.2023.  
Bon nicht kumulierbar und  
nur einmal einlösbar in allen  
(ggf. grösseren) Coop Pronto  
Shops.



coop  
pronto



Weitere Informationen und Rezepte auf  
[www.giovanirana.ch](http://www.giovanirana.ch) und @GiovanniRanaDACH