

**ALLES, WAS DU WISSEN
MUSST...**

HEAT.me

Heat-Eat-Repeat :))

LUNCHBOX KIT

Herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen Lunchbox Kit!

Mit dem Lunchbox Kit und einer Brotdose aus Edelstahl oder Glas (bis zu 800 ml) kannst du jetzt überall und jederzeit warme Mahlzeiten zubereiten.

Das Kit funktioniert ohne Strom, Batterien, Gas oder Feuer – stattdessen erzeugen spezielle Heizpads die notwendige Hitze, um dein Essen heiß zu machen. Diese Heizpads sind absolut wetterunabhängig und funktionieren selbst bei widrigsten Bedingungen wie Regen, Sturm oder Schneefall.

Erwärme eine Vielzahl vorgekochter Gerichte: selbst zubereitete Mahlzeiten (Meal Prep), Konserven sowie Fertig- oder Mikrowellengerichte aus dem Supermarkt. Unterwegs genießt du ab sofort warme Pasta- und Reisgerichte, herzhafte Chilis, aromatische Currys, Eintöpfe und Suppen. Auch Ramen-Nudeln, Instant-Gerichte und andere Klassiker der modernen schnellen Küche bereitest du im Handumdrehen zu.

Selbst das Erwärmen von Tiefkühlgerichten funktioniert. Dafür benötigst du **zwei** Heizpads: eines zum Auftauen und ein weiteres zum anschließenden Erhitzen.

Neben leckeren Speisen bietet das Lunchbox Kit natürlich auch die Möglichkeit, unterwegs Getränke wie Kaffee, Tee, Punsch, Glühwein oder heiße Schokolade zuzubereiten.



DAS ALLES IST IM HEAT.me LUNCHBOX KIT ENTHALTEN

PREMIUM LUNCHBOX*

Hochwertige Edelstahl-Lunchbox (800ml), die nicht nur für kalte Speisen geeignet ist, sondern speziell für das Erwärmen von Mahlzeiten mit dem Lunchbox Kit optimiert wurde.

* Nur im HEAT.me Premium Lunchbox Kit enthalten.

LUNCHBAG

In der Lunchbag transportierst und erhitzt du dein Essen. Alle Teile des PREMIUM Lunchbox Kits finden darin Platz.

HEIZPAD SCHUTZHÜLLE*

Optimiert die Heizleistung und schützt deine Lunchbox vor Magnesiumablagerungen.

* Das Heizpad kann auch ohne Schutzhülle verwendet werden.



HEIZPAD

Dein "tragbares Feuer", das du überall und jederzeit mit etwas Wasser "entzünden" kannst. Im Lieferumfang enthalten sind 5 Pads (= 5x Essen überall warm machen).

DOSIERFLASCHE

Treibstoffbehälter im Miniformat. Sorgt für die exakte Dosierung von 60 ml Wasser, um damit dein Heizpad zu aktivieren. Nur mit der richtigen Wassermenge erzielst du optimale Ergebnisse.

SILIKONBAND

Mit dem Silikonband am Bügelverschluss lässt sich die heiße Edelstahlbrotdose sicher aus der Lunchbag ziehen.

AUSKLAPPBARER UNTERSETZER

Untersetter für die heiße Lunchbox während und nach dem Erhitzen. Schützt empfindliche Oberflächen und minimiert Wärmeverluste.

So machst du ein Essen warm

Das brauchst du dafür:

- ▶ ein Heizpad
- ▶ **60 ml Wasser** (verwende die Dosierflasche zur genauen Abmessung)
- ▶ die Schutzhülle für das Heizpad
- ▶ die Lunchbag
- ▶ unsere HEAT.me LUNCHBOX oder eine handelsübliche Brotdose/Lunchbox aus Edelstahl oder Glas mit bis zu 800ml Volumen

1. Zuerst gibst du dein Essen in die Brotdose

Achte darauf, die Brotdose nicht bis zum Rand zu füllen.

Um sicherzugehen, dass dein Essen gleichmäßig erwärmt wird, **empfehlen wir eine Füllmenge von maximal 400 Gramm**. Eine zu volle Box kann dazu führen, dass dein Essen nur lauwarm wird und du mit dem Ergebnis unzufrieden bist. (Was wir unbedingt vermeiden wollen!)

Setze anschließend den Deckel auf die Brotdose und, falls vorhanden, schließe das Ventil im Deckel.

Tipp: Speisen mit geringem Wassergehalt, wie Reis, Nudeln oder Fleisch erwärmen sich besser und gleichmäßiger, wenn du **5–6 Esslöffel Wasser** hinzugibst.

2. **Schiebe dann die Brotdose in die Lunchbag.** Achte darauf, dass sie waagrecht steht und die Dampfentlüftung der Lunchbag nach oben zeigt.
3. **Als nächstes legst du das Heizpad* in die Schutzhülle und schiebst beides unter die Brotdose, sodass der Boden der Brotdose direkt auf der Schutzhülle mit dem Heizpad aufliegt.**

*Bitte entnehme das Heizpad erst unmittelbar vor Gebrauch aus der vakuumversiegelten Verpackung.

4. **Gieße nun 60 ml Wasser auf das Heizpad** (*nimm dafür die Dosierflasche*). Verschließe die Lunchbag unverzüglich, da das Heizpad sofort mit Wasser reagiert und heißen Dampf abgibt. Sollte die Oberfläche, auf der die Lunchbag steht, hitzeempfindlich sein, empfehlen wir, die Lunchbag auf den Silikonuntersetzer zu stellen.

Hinweis: Um die Heizpads zu aktivieren, kannst du nahezu jede Flüssigkeit verwenden, einschließlich Wasser aus natürlichen Quellen wie Flüssen, Bächen, Seen oder sogar Meerwasser. Auch Getränke wie Bier oder Tee sind geeignet. Bitte beachte jedoch, dass salzhaltige Flüssigkeiten die Reaktionsgeschwindigkeit und die erzeugte Wärme beeinflussen können. Für optimale Ergebnisse empfehlen wir die Verwendung von normalem Wasser, wenn verfügbar.



WARNUNG! Beim Erhitzen reagiert Wasser mit dem Heizpad und setzt eine geringe Menge Wasserstoffgas frei, das entflammbar ist. Halte offene Flammen und Zündquellen von der Lunchbag fern und rauche auch nicht während des Erhitzens!

5. Jetzt musst du nur noch den Timer deines Handys auf die gewünschte Aufwärmzeit stellen:

Für Suppen & heiße Getränke: **15 Minuten**. Feste Mahlzeiten: **25-30 Minuten**.

Bitte beachte: Je flüssiger das Gericht, desto schneller und gleichmäßiger wird es erwärmt.

Tipp: Plane die Erhitzungszeit ein! Wenn du zu einer bestimmten Uhrzeit essen möchtest, aktiviere das Heizpad rechtzeitig, indem du Wasser darüber gießt.

Beispiel: Wenn du um 12:00 Uhr Mittagspause machen möchtest, starte den Erhitzungsprozess 15 bis 30 Minuten vorher.

6. Sobald der Timer klingelt, ist dein Essen fertig!

Jetzt kannst du die Brotdose aus der Lunchbag nehmen. Sei vorsichtig beim Herausziehen; die Brotdose kann ziemlich heiß werden.

Tipp: Wenn du ein Silikonband an deiner Brotdose anbringst, kannst du die heiße Brotdose gefahrlos aus der Lunchbag herausziehen.

7. Öffne zum Schluss das Ventil im Deckel der Brotdose (falls vorhanden), um Druck abzulassen. Das bewirkt, dass sich der Deckel der Brotdose jetzt ganz leicht abnehmen lässt.

Dann nur noch kurz umrühren, damit auch alles schön gleichmäßig warm ist.

Guten Appetit!

Ist noch irgendwas unklar? Hier findest du die Video-Anleitung in verschiedenen Sprachen: <https://heatncool.me/anleitungen/>

Du kannst uns auch jederzeit unter info@heatncool.me kontaktieren.

Hast du übrigens schon gewusst...

dass mit unserem Lunchbox-Kit deine Speisen durch schonendes Dampfgaren erhitzt werden. Dies ist eine der gesündesten Methoden der Zubereitung. Diese Technik bewahrt nicht nur den natürlichen Geschmack, die Konsistenz und die Textur der Lebensmittel, sondern erhält auch wertvolle Vitamine und Nährstoffe.

Im Gegensatz zu vielen elektrischen Lunchboxen, bei denen Speisen austrocknen oder anbrennen können, sorgt das Dampfgaren dafür, dass deine Mahlzeiten saftig bleiben und schmecken, als kämen sie direkt frisch aus der Küche.

HINWEISE ZUR AUSLAUFSSICHERHEIT

Unsere PREMIUM Lunchbox ist mit einer Silikondichtung ausgestattet, um ein Auslaufen zu verhindern. Für maximale Dichtheit, beachte bitte folgendes:

- 1. Fülle sie nicht bis zum Rand** – lass etwas Platz bis zum Deckel.
- 2. Der Deckel sollte gut aufliegen** – Überprüfe, ob der Dichtungsring richtig sitzt.
- 3. Entlüfte die Box vor dem Schließen** - So geht's:
Drücke den Deckel leicht an, während das Ventil geöffnet ist. Drücke so, dass der Deckel sich ein wenig "ansaugt". Schließe dann Ventil und Verschlüsse der Brotdose.
- 4. Halte die Lunchbox bei flüssigen Speisen sicherheitshalber waagrecht, während du sie transportierst.**

Bitte beachte: 100 % Auslaufschutz kann bei starken Erschütterungen nicht garantiert werden. Für sehr flüssige Speisen wie Suppen besteht ein minimales Risiko.

SICHERHEITSHINWEISE PREMIUM LUNCHBOX

- Die Lunchbox darf nicht in der Mikrowelle verwendet werden, da Metall Funken verursachen kann.
- Verwendung im Backofen: bitte **OHNE DECKEL** verwenden, da die hohen Temperaturen die Silikondichtung und das Ventil beschädigen können.
- Um empfindliche Oberflächen vor Hitzeeinwirkung zu schützen, stelle die heiße Lunchbox bitte nicht direkt darauf ab. Nutze stattdessen den mitgelieferten Silikonuntersetzer, um mögliche Schäden zu vermeiden.
- Bewahre stark säurehaltige Lebensmittel (wie Essig oder Zitrusfrüchte) nicht langfristig in der Edelstahl-Lunchbox auf, da dies zu Verfärbungen führen kann.
- Vermeide grobe Schwämme und raue Putztücher, um die Oberfläche der Lunchbox nicht zu verkratzen oder zu beschädigen. Verwende stattdessen nur weiche Tücher oder Schwämme in Verbindung mit einem milden Reinigungsmittel. Wasserflecken und Kalkablagerungen vermeidest du durch gründliches Trocknen.

SICHERHEITSHINWEISE

- **Bewahre das Lunchbox Kit und die Heizpads außerhalb der Reichweite von Kindern auf.**

Kinder unter 14 Jahren dürfen das Heizpad nur unter Aufsicht verwenden.

- Die Heizpads können während des Betriebs sehr heiß werden. Vermeide deshalb direkten Hautkontakt, um möglichen Hautirritationen vorzubeugen.
- Verwende das Lunchbox Kit nur in **gut belüfteten Bereichen** und halte es von Zündquellen wie Feuer, Funken oder offenen Flammen fern.
- Bitte **rauche nicht** in der Nähe eines aktivierten Heizpads. Das dabei in kleinen Mengen entstehende Wasserstoffgas ist entzündlich.
- **Achtung:** Die Lunchbox aus Edelstahl kann beim Erwärmen mit einem Heizpad sehr heiß werden. Um dich vor möglichen Verbrennungen zu schützen, verwende bitte eines der Silikonbänder, um die Box sicher aus der Lunchbag zu ziehen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Verwende die Lunchbag möglichst mit dem Silikonuntersetzer, der im Kit enthalten ist, um hitzeempfindliche Oberflächen zu schützen und damit Schäden zu vermeiden.
- Lege die Lunchbag **nicht** auf heiße Herdplatten oder in die Nähe von offenem Feuer.
- **Dampfgefahr:** Während des Erhitzens entweicht heißer Dampf aus dem Dampfauslass der Lunchbag. Halte daher ausreichend Abstand, um Verbrühungen zu vermeiden. Pass auf, dass Kinder und (Haus)tiere ausreichend Abstand halten.
- **Lagere die Heizpads** an einem trockenen, geschützten Ort und öffne die versiegelte Verpackung erst, wenn du dir ein Essen oder Getränk heiß machen willst.
- **Das Heizpad und seine Nebenprodukte sind nicht für den menschlichen Verzehr vorgesehen.** Bitte nicht trinken oder in anderen Lebensmitteln verwenden.

Warnung: Beim Kontakt des Pads mit Feuchtigkeit oder Wasser entsteht eine geringe Menge Wasserstoffgas. Dieses Gas ist entzündlich und kann in Verbindung mit einer Zündquelle (Feuerzeug, Zigarette) explosive Gemische bilden. Daher ist es wichtig, die Heizpads trocken zu lagern und den Kontakt mit Wasser zu vermeiden.



VERWENDUNGSHINWEISE

Vergewissere dich, dass deine Brotdose/Lunchbox richtig verriegelt und das Frischeventil (falls vorhanden) geschlossen ist, bevor du die gefüllte Box in der Lunchbag verstaust.

Die Heizpads sind für Essensportionen **bis maximal 400g** ausgelegt. Fülle deine Brotdose daher nicht mit Gerichten, die mehr als 400g wiegen. Machst du zuviel Essen in die Lunchbox, dann wird dein Essen nicht so warm, wie du es vielleicht gerne hättest. **Beachte zudem:** Je kleiner die Portion, desto schneller und heißer wird sie mit einem Heizpad erwärmt.

Hinweis: Bitte verwende **NICHT** mehrere Heizpads gleichzeitig in der Lunchbag.

Das sind die Gründe:

Unkontrollierte Hitzeentwicklung: Die Kombination mehrerer Heizpads kann zu einer übermäßigen Temperaturentwicklung führen und die Lunchbag beschädigen.

Erhöhte Gasfreisetzung: Mehr Heizpads bedeuten mehr chemische Reaktion, was eine stärkere Freisetzung von Wasserstoffgas verursacht – das Risiko von Entzündungen steigt.

Das Heizpad kann bei Verwendung einen weisslichen Film (Magnesiumhydroxid) auf der Brotdose hinterlassen. Diese Ablagerung ist harmlos und kann einfach mit einem feuchten Tuch, Schwamm oder unter fließendem Wasser entfernt werden.

Hinweis: *Magnesiumhydroxid ist ungiftig, kann aber bei sehr empfindlicher Haut zu Reizungen führen. Bei Symptomen wie Juckreiz oder Ausschlag empfehlen wir, die betroffene Stelle mit Wasser und Seife zu waschen und anschließend etwas Feuchtigkeitscreme aufzutragen.*

Die Lunchbag und Schutzhülle sind beide wiederverwendbar und können unter fließendem Wasser ausgespült oder in der Waschmaschine bei **40°C** gewaschen werden.

Wenn du unsere PREMIUM Lunchbox hast: diese ist spülmaschinenfest und kann daher problemlos im Geschirrspüler gereinigt werden.

Hinweis: *Verwende möglichst den oberen Geschirrkorb, damit deine Lunchbox im Geschirrspüler so schonend wie möglich gereinigt wird.*

Entsorgungshinweise

Heizpad: Das verbrauchte Pad besteht aus pulverisiertem Eisen, Magnesium und Natrium und kann nach dem Abkühlen in den Restmüll gegeben werden.

Lunchbag (TPU): Deine Lunchbag ist langlebig, wiederverwendbar & recycling-fähig. Solltest du sie nicht mehr benötigen, kannst du sie bei deinem nächsten Besuch im Wertstoffhof abgeben.

Schutzhülle (Nylon): Die Nylon-Schutzhülle kann bei Wertstoffhöfen oder speziellen Sammelstellen für Textilien abgegeben werden.

Premium Lunchbox (Edelstahl): Deine Lunchbox kann vollständig recycelt werden. Informiere dich über die genauen Entsorgungsbestimmungen in deiner Region.

Falls Restwasser in der Lunchbag sein sollte, handelt es sich um sogenannte Magnesia-Milch (Magnesiumhydroxid-Suspension). Diese Milch kannst du mit Wasser verdünnen und in den Ausguss gießen. Bitte NICHT trinken!

Tip: Magnesia-Milch kann auch als Pflanzennährstoff im Garten oder für deine Balkonpflanzen verwendet werden.

Für detaillierte Anweisungen und ein Erklärvideo scanne den QR-Code.

For detailed instructions and a how-to-use video, scan the QR code.

Para obtener instrucciones detalladas y un video explicativo, escanea el código QR.

زمر ح س م ا ، م ا د خ ت س ا ل ا ة ي ف ي ك و ي د ي ف و ة ل ص ف م ت ا م ي ل ع ت ي ل ع ل و ص ح ل ل ا
ة ع ي ر س ل ل ا ة ب ا ح ت س ا ل ا .

Pour des instructions détaillées et une vidéo explicative, scannez le code QR.

詳細な使用説明書と使い方動画は、QRコードをスキャンしてください。

Для детальних інструкцій та відео з поясненням відскануйте QR-код.

HEAT.me

ZNEX Deutschland GmbH & Co. KG | Muenchhofstr. 12 | 79106 Freiburg | Germany
Kontakt: hello@heatncool.me oder hello@znex.de | www.heatncool.me

