

10/23



## INFOS UND ANGEBOTE



## NEUES VON DER BIOFACH

### Krunchy Linse Apfel

Muss es immer Hafer sein? Nein, sagt Barnhouse und hat ein Bio-Knuspermüsli auf Linsenbasis entwickelt. Vegan. Schmeckt toll mit (Pflanzen-)Milch oder als Snack direkt aus der Tüte.



325g 4,99 €/Stück

### Feinkostsalate von Allos

**NEU** im Allos Sortiment: die veganen Feinkostsalate in drei Geschmacksrichtungen. Mit innovativen Rezepturen, die an beliebte klassische Feinkostsalate angelehnt sind, sind sie nicht nur für Veganer\*innen geeignet, sondern auch eine tolle Alternative für alle, die gerne Neues ausprobieren. Und dazu sind sie noch eine pflanzliche Proteinquelle. Erst nach Anbruch kühl lagern nötig.



Feinkostsalat Budapester Art, 165g 3,59 €/Glas

Feinkostsalat wie Hering, 165g 3,59 €/Glas

Feinkostsalat wie Geflügel, 165g 3,59 €/Glas

Unkompliziert preisbewusst einkaufen: kein Problem mit unserer neuen Rubrik „Bio für jeden Tag“. Bio-Produkte haben die höchste Lebensmittelqualität und der Bio-Anbau einen Nutzen: für Klima, Wasser, Bodenfruchtbarkeit und Diversität. Zusätzlich spart er der Gesellschaft externe Kosten und bietet Alternativen unabhängig von internationalen Großkonzernen einzukaufen.

## BIO FÜR JEDEN TAG



Dennoch machen sich auch bei uns Preissteigerungen bemerkbar, wenn auch weniger als im konventionellen Bereich. Unser Versprechen lautet: Auch bei uns können Sie unkompliziert preisbewusst einkaufen. Dazu haben wir für Sie Basisprodukte aus allen Sortimenten, die dies ermöglichen, ausgewählt und sie in unserer Rubrik „Bio für jeden Tag“ zusammengefasst!



Fruchtemüsli, bioladen\*, 750g. Im März statt ~~3,19 €~~

nur 2,89 €/St.

Bratöl, bioladen\*, 1l. Im März statt ~~7,99 €~~

nur 7,19 €/Fl.

## Daraus lässt sich ein wunderbares Granola zaubern (ergibt 12 Portionen):

750g Fruchtemüsli, 4 EL Bratöl, 5 EL Agavendicksaft, 100g Walnusskerne, 1 gestrichener TL Zimt

Fruchtemüsli in eine große Schüssel geben. Bratöl, Agavendicksaft, Walnusskerne & Zimt zum Müsli hinzufügen und gut unterrühren. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und auf der 2. Schiene von unten 18 Minuten bei 180°C Umluft rösten. Das fertige Granola aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und in einem gut schließenden Gefäß aufbewahren. Trocken und kühl aufbewahrt bleibt das Granola mindestens 2 Wochen knusprig und frisch.



## RETTICH-RÖSTIS

1 Rettich, 500 g gekochte Pellkartoffeln, 2 Zwiebeln, 200 g Emmentaler, 2 Eier, 2 EL Mehl, Kräutersalz, Öl

Rettich, Kartoffeln, Zwiebeln und Käse grob raffeln. Mit Eiern und Mehl vermengen, salzen. In reichlich heißem Öl in der Pfanne knusprig ausbacken. Dazu schmeckt Blattsalat oder Rucola.



Den Winterrettich erhalten wir vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf (DE-ÖKO-006).

Bioland



## WEIN DES MONATS

**COSTE DI MORO, 2018**   
**8,99€/FLASCHE**

Gekonnt vinifizierter, äußerst süffiger Montepulciano d'Abruzzo in Demeterqualität. Saubere Frucht nach Brombeeren und milde, vanillige Würze mit feingeschliffenem Tannin, unglaublich eingängig und auf Anhieb entsprechend erfolgreich!



## DAZU PASST:

**BLAUBERL STILTON-ART**   
**5,27€/100G**



Der Käse vom Biomilchhof Berl wird in traditioneller Handarbeit in kleinen Chargen hergestellt; dabei wird hochwertige Heumilch zu einem schmackhaften reinen Naturprodukt verarbeitet. Der Bluebel Stilton-Art besticht durch seinen aromatischen Geschmack - perfekt für Blauschimmelkäse-Fans!

## BROT DES MONATS

**KÜRBISKERNBROT, 500G**  
**5,30 €/STÜCK**

Das Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl ist aufgrund vieler Kürbiskerne sehr nährstoffreich. Frisch im Holzkistchen gebacken, vegan. Von der Bio-Bäckerei Wagner, Tiefenbach (DE-ÖKO-003).

- lange Frischhaltung
- intensiver Kürbiskerngeschmack durch hohe Zugabemengen
- frisch im Holzkistchen gebacken
- Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl
- vegan

**regional**



## UNSERE ÖKOKISTEN ERHALTEN ZUWACHS!

Letzte Woche haben wir schon unsere neuen, wöchentlich wechselnden Ökokisten „Kennenlernkiste“ sowie die „Naturkost der Woche“ vorgestellt. Seit März bieten wir auch zwei monatlich wechselnde Ökokisten an:

## FAIRWERTE

Bio-Pionier Rapunzel hat neben dem bereits allseits bekannten Hand-in-Handprogramm mit FAIRWERTE eine weitere Aktion gestartet mit dem Ziel, die Welt noch fairer, gerechter und die Landwirtschaft noch nachhaltiger zu machen. Details zur Aktion lesen Sie online im Blog!

Ab sofort bieten wir die monatlich wechselnden FAIRWERTE-Produkte nicht nur einzeln an, sondern gebündelt in einer Kiste. Beim Kauf des kompletten Bundles erhalten Sie die Produkte zum Aktionspreis!



## FAIRWERTE-KISTE IM MÄRZ

**14,45 €/Kiste** (Ersparnis von 0,85€ gegenüber dem Einzelkauf!)

Enthält Rumba Puffreisriegel 50g, Schokolade Nougat 100g, Edelbitter Schokolade 70% 80g, Schokolade Vollmilch mit ganzen Mandeln 100g, Schokolade Nirwana vegan 100g, Studentenfutter 200g inkl. Aktionsflyer zu den aktuellen Produkten!



## VEGANE KENNENLERNKISTE

**30,00 €/Kiste**

Der Veganuary hat uns gezeigt: das Interesse an pflanzlichen Produkten ist groß! Deshalb bieten wir ab sofort monatlich wechselnd eine vegane Kennenlernkiste an, voller leckerer pflanzlicher Produkte. Nicht nur für Veganer\*innen, sondern für alle, die gerne pflanzliche Produkte in ihre Ernährung einbauen möchten!

Im März enthalten: Nuss Bolognese 130g, Pasta Topping aus gerösteten Cashews 125g, Haferdrink Choko-Locho II, Gehacktes scharf (Schnitzel aus Kräuterseitlingen) 125g, Seitanwürstchen geräuchert 200g, Iss mir nicht Wurst-Aufstrich wie Leberwurst 135g, Sojade Banane-Maracuja 400g, Veggi Filata gerieben 200g



**WARENKUNDE**

Die Nashi bringt in jeden Obstsalat einen saftigen Pep oder kann hervorragend zu leckerem Mus verarbeitet werden oder schmeckt einfach nur von der Hand in den Mund super lecker. Die Nashi erhalten wir diese Woche in Demeter-Qualität aus Italien.

Nashi sind eine wahre Besonderheit, weil sie ein Kreuzungsprodukt zwischen Äpfeln und Birnen sind. Häufig werden sie auch Nashi-Birnen genannt, was eine Doppelung ist, denn Nashi ist das japanische Wort für Birne. Die typische Frucht ist bronzebraun und glattschalig.

