



Anti-Pickel Gel von Lavera
sorgfältig ausbalancierte
Naturkomposition mit
Bio-Minze und natürlicher
Salizylsäure bietet gezielte Soforthilfe
bei Hautunreinheiten, bekämpft
Bakterien und beugt so der Entstehung
neuer Unreinheiten vor.
Best.Nr. 726597 15 ml / 5,99 €



Mundspülung Complete Care
fluoridfrei von Lvera
Erlebe das Gefühl von natürlich
gereinigten Zähnen und
gesundem Zahnfleisch
Best.Nr. 836555 400 ml / 6,89 €



Sauerteigextrakt aus Dinkel von Biovegan
zeichnet sich durch sein leicht nussiges Aroma
aus. Schon Hildegard von Bingen wusste Dinkel
aufgrund seines hohen Eiweiß-, Vitamin- und
Mineralstoffgehalts für Körper und Geist zu
schätzen. Ausreichend für 1 kg Mehl.
Best.Nr. 614496 30 g Packung / 1,79 €



Vanille & Knusper
von Berchtesgadener Land
ideal als Snack für zwischendurch
Best.Nr. 112274 150g / 1,09 €



Ayurvedische Lebenssuppe, vegan
von der „Lebensküche“ Schweinfurt
Best.Nr. 4015
Aktionspreis! bisher 5,45 €
jetzt 4,99 € / 400 g



Lebenssuppe Kalinka, vegan
schmeckt wunder-voll, wärmt
und sie tut gut!
Best.Nr.
Aktionspreis! bisher 5,49 €
jetzt 4,99 € / 400 g



Lebenswurst mit Bärlauch Vegetarisch
Brotaufstrich mit frischem Frühlings-
Bärlauch verfeinert
– handgeplückt im Maßbacher Naturwald
Best.Nr. 4012
Aktionspreis! bisher 5,49 €
jetzt 4,99 € / 200 g



Lebenswurst Original mit
Rauchpaprika, vegetarisch
Wer glaubt, vegetarische Aufstriche
seien „Phantasie und
geschmacklos“
hat sicher die Lebenswurst noch
nicht probiert!
Best.Nr. 4011
Aktionspreis! bisher 5,49 €
jetzt 4,99 € / 200 g

Lebenswurst mit Steinpilzen,
vegetarisch
Es ist schon beim Öffnen des
Glases ein unglaubliches
Geruchserlebnis und dann
erst der Geschmack!
Best.Nr. 4002
Aktionspreis! bisher 5,69 €
jetzt 4,99 € / 100 g



Lebenswurst original, vegetarisch
mit Hafer und Dinkel ist gut gewürzt
und ein echtes Original!
Best.Nr. 4001
Aktionspreis! bisher 5,49 €
jetzt 4,99 € / 200 g



Vesperaufstrich orientalisches, vegan
Der "Orientalische" ist ein veganer Brotaufstrich und schmeckt
wie ein Spaziergang durch den Bazar von Damaskus!
Er ist vegan, glutenfrei.
Best.Nr. 4004
Aktionspreis! bisher 4,69 €
jetzt 3,99 € / 100 g



Lebensküche e.V. aus Schweinfurt

Erwerbslosigkeit erschwert die Teilhabe am Arbeits- und gesellschaftlichen Leben. In dieser Folge erleben Menschen innerhalb unserer Gemeinschaft eine „Außenseiterposition“. In der Lebensküche werden Menschen eingestellt, die auf dem Arbeitsmarkt aufgrund ihres Alters, einer Behinderung oder sozialer Benachteiligung keine Chance zur Selbstverwirklichung finden. Die Lebensküche ist ein Handwerksbetrieb – eine kleine Bio-Manufaktur! Hier arbeiten Mitarbeiter, die mit viel Liebe und Engagement vegetarische und vegane Produkte herstellen. Vom Zwiebelschneiden bis zum Abfüllen wird noch alles „von Hand“ gemacht. Dadurch entstehen jeden Tag individuelle Aufstriche, Suppen, Lebensbrote und Rohkostprodukte!

Spitzkohlwickel all' Arrabbiata

Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Süßkartoffel groß
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 1 Ei Größe M
- 50 g Pecorino-Käse gerieben
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 6 Spitzkohlblätter á 50 g, ohne Strunk
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen Tomaten gehackt, á 400 g
- 1 EL Thymian gehackt

Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Anschließend fein pürieren. Das Toastbrot fein zerkrümeln, mit Ei, Pecorino und Süßkartoffel vermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Spitzkohlblätter für eine Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und in eine Auflaufform die Gemüsebrühe gießen. Den Spitzkohl mit je einem gehäuften EL Füllung belegen. Den unteren Teil über die Füllung legen, beide Seiten einschlagen und fest aufrollen. Wickel in die Auflaufform legen und für 25–35 Minuten schmoren. Zwischendurch mit der Gemüsebrühe aus der Form übergießen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Tomaten, Thymian und 100 ml Gemüsebrühe aus der Form hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße auf einem Teller anrichten und mit den Spitzkohlwickeln servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Backwaren im Februar 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,95 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	5,30 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,20 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,20 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,95 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,90 €
.....	1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,20 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,50 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,75 €

Pikantes

.....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,40 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,20 €
.....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,20 €
.....	1444	Spinatstange-Feta-Stange	1 Stück	2,20 €
.....	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,10 €
.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,20 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,00 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,50 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	5,30 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,00 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,50 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,80 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,20 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,40 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,95 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,40 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,20 €
.....	1624	Dinkel Krapfen, hell	1 Stück	2,00 €
.....	1626	Schoko Dinkel Krapfen	1 Stück	2,30 €
.....	1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,20 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,65 €
.....	1249	Schokotasche	1 Stück	2,40 €
.....	1384	Schoko Banane	1 Stück	3,20 €

Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,10 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,10 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,90 €

Kuchen

.....	1380	Apfelstrudel	1 Stück	3,40 €
.....	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
.....	1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,40 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,20 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
.....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,20 €
.....	1270	Nussschnitte	1 Stück	3,20 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,80 €
.....	1367	Wilde Hilde	1 Stück	3,20 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,60 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,95 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,55 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,55 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,30 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,80 €
.....	1271	Kapuziner, Dauergebäck mit Haselnüsse	1 Stück	3,00 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,20 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Aktuelles Käseangebot im Januar 2024

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

166419	Allgäuer Tilsiter, mind. 50 % Fett	ÖMA	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,29 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	2,59 € / 100 g
162156	Kesselmeister Pfefferecke, mind. 45 %	Gläserne Mokerei	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,69 € / 100 g
163664	Nordsee Käse geräuchert	Dänemark	2,99 € / 100 g
119777	Ringelblumen-Käse, Hofkäserei Belrieth	Hofkäserei Belrieth	2,89 € / 100 g
119507	Raclette, Schweizer Raclette carré	BioSuisse	2,59 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,79 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 50 % Fett	Aurora	2,19 € / 100 g
161223	Steinpilzkäse, 50 % Fett	Aurora	1,99 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,89 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	3,09 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	4,69 € / Stück
166869	Gouda jung, 50 % Fett	Hoodammer	ca. 190 g	1,59 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	2,09 € / 100 g
130364	Gouda extra pikant	Hoodammer	ca. 200 g	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	3,19 € / Stück
164057	Kürbiskern Rebell ca. 160g Stück- lactosefrei-	Käserebellen	ca. 160g	2,99 € / 100 g !
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,49 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	2,09 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	4,09 € / Beutel
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		5,69 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,49 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben, 45 % Fett	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191171	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar, - laktosefrei -	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	3,69 € / Packung
183216	Raclette in Scheiben, 300g Packung	ÖMA	300 g	6,49 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,75 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,69 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,59 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,59 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	2,19 € / Packung
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	4,59 € / Stück
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	4,09 € / Stück
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	4,09 € / Stück

Frischkäse

161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger Milchhandwerker	1,35 g Glas	4,69 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,19 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	2,19 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,89 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,79 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,69 €
131218	Ziegenfrischkäse in Kräuter-Marinade mit rosa Pfeffer	bio verde	100 g	2,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,19 €