



Chickens, Wheaty Plant Chunks
Zarte, bereits gewürzte Chunks, vielfältig einsetzbar. Eine Alternative zu Geflügelprodukten aber 100% vegan, ohne Tierleid produziert. Geeignet zum Braten, im Wrap oder Fladenbrot oder auch als Saucen- oder Eintopfzutat.
Best.Nr. 183846 **180 g / 3,69 €**



Coconut Mango Vanille -vegan-, Harvest Moon
Saftige Mango verfeinert mit aromatischer Bourbon Vanille
Best.Nr. 121836 **275 g Becher / 2,49 €**



Crème Brûlée Riegel, Vivani
Vollmilchriegel, gefüllt mit feiner Milchcrème und knusprigen Caramal-Stückchen.
Best.Nr. 662488 **40 g Stück / 1,09 €**



Chocolate Dessert -vegan-, Harvest Moon
Ein Dessert zum Dahinschmelzen
Best.Nr. 127304 **2 x 80 g / 2,49 €**



Super Mousse - Weiße & Tomate von bio-verde
Mousse auf Basis von weißen Bohnen mit Tomaten der perfekten vegane Begleiter, egal ob als Brotaufstrich oder als Snack für Zwischendurch.
Best.Nr. 183881 **150 g / 2,59 €**



Apfel Sanddornmus von Bauckhof
Für Joghurt, Quark, Pfannkuchen, Waffeln, Milchreis, Desserts, oder einfach pur. Mit Apfeldicksaft gesüßt.
Best.Nr. 596125 **Aktionspreis!**
bisher 2,39 € jetzt 2,19 € * / 360 g



Reismischung mit Wildreis von Antersdorfer Mühle
Langkorn Spitzen Reis natur, Roter Spitzen Reis & Wildreis diese Reismischung nicht nur ein optischer Hingucker, sondern auch kulinarisch eine Besonderheit.
Genießen Sie diese edle Mischung als Beilage zu Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten.
Best.Nr. 601492 **Aktionspreis!**
bisher 4,99 € jetzt 4,49 € * / 500 g

Kernseife, Pflanzen
Für den Haushalt und den Werkstattbereich und überall dort, wo eine gut reinigende Handseife gebraucht wird.
Best.Nr. 831442 **Aktionspreis!**
bisher 1,49 € jetzt 1,19 € / 100 g



Liefertagsverschiebungen und Bestellschlussänderungen!

In der Kalenderwoche **13** beliefern wir Sie einen Tag **früher** und in der Kalenderwoche **14** beliefern wir Sie einen Tag **später** als gewohnt.
Bitte beachten Sie auch die geänderten Bestellfristen!

Für Dienstagskunden ist der Bestellschluss für die KW 13 am Freitag den 22.03. um 12 Uhr und für die KW 14 am Montag 01.04. um 23 Uhr.
Für Mittwochskunden ist der Bestellschluss für die KW 13 am Freitag den 22.03. um 12 Uhr und für die KW 14 am Dienstag 02.04. um 6 Uhr.
Für Donnerstagskunden ist der Bestellschluss für die KW 13 am Montag den 25.03. um 6 Uhr und für KW 14 am Mittwoch 03.04. um 6 Uhr.
Für Freitagskunden ist der Bestellschluss für die KW 13 am Dienstag den 26.03. um 6 Uhr und für KW 14 am Donnerstag 04.04. jeweils um 6 Uhr.

Bananenbrot-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:
25 g Mandeln
25 g Haselnüsse
30 g Zartbitterschokolade vegan
300 g Dinkelmehl Type 630
3 TL Backpulver
1 Prise Meersalz
1 TL Zimt
0,25 TL Kardamom
4 reife Bananen
120 ml Hafermilch
80 ml Bratöl geschmacksneutral + etwas für die Form
1 TL Apfelessig
2 EL Haferflocken fein

Zubereitung:

Die Mandeln, Haselnüsse und Schokolade grob hacken. Mit Mehl, Backpulver und den Gewürzen vermengen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
Das Bananenmus, die Hafermilch, Öl und Essig mit den trockenen Zutaten zu einem dickflüssigen Teig vermengen.
Eine Muffinform einölen. Jede Mulde etwa mit der Bananenmischung halb füllen.
Die Haferflocken oben aufstreuen.
Bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
Anschließend komplett abkühlen lassen.
Tipp:
Das Rezept ist bewusst ohne extra Zucker gebacken. Die Süße der Bananen und Schokolade reichen völlig aus. Wer es dennoch süßer mag, kann 2 EL Ahorn- oder Reissirup hinzufügen.

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 13/2024 Name:
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a Kundennr:
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336 Tel.:
 Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-OKO-037 Lieferwoche:
 Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.



Von Montag den 25.03.2024 bis Freitag, den 29.03.2024 KW 13 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Mangold, Rote Bete, Paprika rot, Zwiebel Gelb,(S,M,L)
	O O O O	Stangensellerie (M,L,XL), Zwiebel im Bund (XL), Apfel der Woche, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Mangold, Rote Bete, Paprika rot, Zwiebel rot (S,M,L) Radieschen (M,L,XL)
	O O O O	Batatan (L,XL), Zwiebel im Bund (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, , Möhren, Mangold, Rote Bete, Paprika rot, Stangensellerie (M,L,XL,)
	O O O O	Kresse (L,XL,) Bataten (XL), Apfel der Woche, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Apfel Elstar, Weißkraut, Möhren, Rote Bete, Wirsing, Wurzelpetersilie, (M,L,XL,) Shiitake Pilze (L,XL)
	O O O O	
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Grapefruit, Mandarinen, Orangen, Blutorangen, Kiwi, Granatapfel (XL)
	O O O O	
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Blutorangen
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Apfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Blutorangen, Mini Gurke, Cherrytomaten, Paprika gelb, Möhren
Probekorb:	S M L XL	Salat der Woche, Zwiebel gelb, Mangold, Paprika rot, Stangensellerie, Rote Bete, Bananen, Apfel, Orangen,
	O O O O	

Änderungswünsche / zusätzliche Bestelle €/Einheit

		€/Einheit
Gemüse		
.....St	Auberginen, ES	7,39 / kg
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,19 / kg
.....St	Blaukraut, DE	4,99 / kg
.....kg	Blumenkohl, FR	4,49 / kg
.....kg	Broccoli, IT	5,79 / kg
.... 250 g	Cherrytomaten, NL	3,00 / 250 g
.....100 g	Chili Peperoni, ES	3,29 / 100 g
.....St	Chinakohl, ES	6,79 / kg
.....kg	Fenchel, IT	4,49 / kg
.....kg	Gurken Minigurken, ES	8,19 / kg
.....kg	Grünkohl, IT	8,99 / kg
....100 g	Ingwer, Ch/Pe	1,53 / 100 g
.....kg	Knoblauch, AT	2,25 / 100 g
.....kg	Knollensellerie, DE	4,49 / kg
.....St	Kohlrabi, ES	2,19 / St
.....kg	Lauch, DE	6,29 / kg
.....kg	Mangold, IT	7,89 / kg
....Stange	Meerrettich, AT	17,99 / kg
.....kg	Möhren, DE	3,19 / kg
.....kg	Möhren violett/rot, DE	5,19 / kg
.....St	Pak Choi, I, NL	3,99 / St.
.....kg	Paprika gelb, ES	10,79 / kg
.....kg	Paprika grün, ES	8,99 / kg
.....kg	Paprika rot, ES	10,15 / kg
.....kg	Paprika Spitz. rot, ES	13,49 / kg
.....kg	Pastinaken, DE	6,29 / kg
..... Bund	Radieschen, IT	3,15 / Bund
..... Bund	Radieschen "Eiszapfen", IT	2,99 / Bund
..... St	Rettich schwarz, EG	4,99 / kg
.....kg	Rote Bete, DE	3,59 / kg
.....St	Salat Batavia, IT	2,79 / St
.....100 g	Salat Chiccoree, DE/NL	1,32 / 100 g
.....St	Salat der Woche, IT	2,79 / St
.....St	Salat Eisberg, IT	3,99 / St
.....St	Salat Eichblatt, IT	2,79 / St
.....St	Salat Endivien, IT	3,99 / St
.....100 g	Salat Feldsalat, DE	3,50 / 100g
.....100 g	Salat Mix, IT	2,80 / 100g
..... St	Salat Radicchio, IT	6,79 / kg
.....100 g	Salat Rucola, IT	2,99 / 100 g
.....St	Schlangengurke, ES	2,19 / St
.....kg	Schwartzkohl, IT	10,99 / kg
.....kg	Spargel weiß, GR	29,99 / kg
.....kg	Spinat, FR	12,29 / kg
.....kg	Spitzkraut, NL	6,29 / kg
.....St	Stangensellerie, IT	2,99 / St
.....kg	Tomaten, ES/IT	4,99 / kg
.....kg	Topinambur, DE	6,29 / kg
.....St	Weißkraut, DE	4,49 / kg
.....St	Wirsing, DE	6,29 / kg
.....kg	Wurzelpetersilie, DE	11,29 / kg
.....kg	Zucchini, IT	4,49 / kg
.....St	Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g

Bestellmenge:

		€/Einheit
Obst		
.....St	Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....St	Apfel 3 kg Vorratstüte.....	15,99 / 3 kg
.....kg	Apfel der Woche, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Crimson Crisp, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Elstar, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Gala, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Jongold, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Pinova, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfel Topaz, DE	5,49 / kg
.....kg	Apfelbrot-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....St	Avocado, MA/ES/MX	2,99 / St
.....kg	Bananen, EC / PE / DO	3,39 / kg
.....kg	Birnen, NL	5,89 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, IL	6,30 / 200 g
.....St	Granatapfel TR	3,59 / St
.....St	Grapefruit, GR	2,49 / St
.....St	Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....St	Limetten, BR	8,99 / kg
.....St	Mandarinen, MA	5,99 / St
.....St	Mango, PE	4,99 / St
.....kg	Orangen, ES	4,49 / kg
.....3 kg	Orangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg	Blutorangen, ES	3,59 / kg
.....3 kg	Blutorangen Vorratstüte, ES	10,47 / 3 kg
..... kg	Zitronen, IT/ES	4,99 / kg
Zwiebeln		
.....kg	Schalotten, FR	7,89 / kg
.....kg	Zwiebeln gelb, DE	3,99 / kg
.....Bund	Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, DE	5,59 / kg
.....kg	Zwiebeln Gemüsezwiebel, ES	4,49 / kg
Sprossen / Kräuter		
.....Schale	Kresse, Regio	1,10 / Schale
.....Bund	Petersilie, DE	2,69 / Bund
.....100 g	Bärlauch, DE	4,50 / 100 g
Nüsse		
.....Beutel	Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....200 g	Walnüsse lose, FR	3,20 / 200 g
Kartoffeln		
.....kg	Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,59 / kg
.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), Regio	3,59 / kg
.....kg	Kartoffeln Laura, (vfk), Regio	3,59 / kg
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
Pilze		
.....200 g	Austernpilze, Regio	4,00 / 200 g
.....200 g	Champignons, Regio	3,40 / 200 g
.....150 g	Kräutersaitlinge, DE	4,95 / 150 g
.....100 g	Shiitake-Pilze, DE	3,40 / 100 g

Hier handelt es sich um Frischware,
 deshalb sind die Preise freibleibend!

Backwaren im März 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 €

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 €

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 €

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 €

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 €



Osterg Gebäck

....	1702	Dinkel Hefehäschen, Köhler	1 Stück	2,00 €
....	1710	Dinkel Osterhasi- vegan, Köhler	1 Stück	2,00 €
....	1711	Dinkel SchokoEi -vegan-, Köhler	1 Stück	3,20 €
....	1704	Dinkel Osterbrötchen, Köhler	1 Stück	1,85 €
....	1705	Dinkel Osterbrot, 400 g, Köhler	1 Stück	6,20 €

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 €
....	1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,20 €
....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,65 €

Kuchen

....	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 €



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 März 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	
129126	Bärlauch Rebell, 70 Tage gereift -lactosefrei-	Käserellen	2,59 € / 100 g	
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,39 € / 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	Pfefferecke, mind. 45 %	Gläserne Mokerei	2,29 € / 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	
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,99 € / 100 g	
124637	Weißbierkäse	Söbbecke	2,79 € / 100 g	
121869	Frühlingskäse, 4 Wochen gereift, lactosefrei, mind. 50 %	Aurora	2,39 € / 100 g	
<u>Ziege und Schaf</u>				
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g	
<u>Abgepackte Käse</u>				
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	4,39 € / Stück
122343	Gouda jung, ca. 250 g Stück, 48 % vakuumiert	Aurora	ca. 250 g	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, ca. 250 g Stück, 50 % Fett vakuumiert	Aurora	ca. 250 g	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,29 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,19 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,79 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	6,99 € / Packung
<u>Scheibenkäse, abgepackt</u>				
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	3,19 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben, 45 % Fett	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191171	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191158	Cheddar, - laktosefrei -	dennree	125 g	2,59 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,69 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung
<u>Brie - Camembert</u>				
117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,59 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 100 g
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	2,19 € / Packung
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück
<u>Frischkäse</u>				
161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger	135 g Glas	4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,19 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,09 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	2,09 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,69 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,49 €
131218	Ziegenfrischkäse in Kräuter-Marinade mit rosa Pfeffer	bio verde	100 g	2,69 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €