



**Neuheiten!**



**Keine Milch 3,5% Fett, von Berief**

Bio Getränk auf fermentierter glutenfreier Haferbasis und Sojabasis, ultrahocherhitzt.  
Heiß und kalt genießen. Oder einfach pur.  
Alleskönner für deinen Alltag!  
Best.Nr. 184476 1 Liter / 2,19 €



**Tortenguss, klar, Aagava,**

Dieser ungesüßte, klarer Tortenguss verleiht Obstkuchen eine besonders glänzende und geschmeidige Konsistenz.  
Best.Nr. 592986 3 x 6 g / 1,49 €

**Aktionen!**



**Kichererbsenmehl, glutenfrei**

Gemahlen auf zusätzlicher, separater Bauckhof-Mühle, ausschließlich für die Vermahlung glutenfreier Rohstoffe!  
Für die glutenfreie Küche. Für Kuchen, Gebäck, Brei, Pudding, Muffins und vieles mehr.  
Best.Nr. 527973 **Aktionspreis!**  
**bisher 3,49 € jetzt 3,19 € / 500 g**



**Multipur, Fruchtsaft aus einheimischen und tropischen Früchten**  
**Bio-Demeter**

Best.Nr. 71120 **Aktionspreis!**



**Landparty rot, Rotwein**

Fruchtig und füllig mit einem interessanten Hauch von Kräutern und roten Beeren.  
Best.Nr. 693257 **Aktionspreis!**  
**bisher 5,49 € jetzt 4,99 € / 0,75 l**



**Wollwaschmittel flüssig von Klar**

Das KLAR Waschmittel Feines & Wolle wurde extra dafür konzipiert, Naturfasern schonend zu reinigen - ganz ohne Seife und so mild wie ein Shampoo. Die Kombination aus waschaktiven Substanzen nachwachsender Rohstoffe und pflanzlichen Rückfettend ist besonders haut-, textil- und umweltschonend.  
Best.Nr. 830856 **Aktionspreis!**  
**bisher 5,59 € jetzt 4,99 € \* / 0,5 l**

**Sonderpreise!**



**Rasiercreme von Weleda**

schützt und pflegt zugleich die empfindliche, vom Rasieren strapazierte Haut mit einem Auszug aus Stiefmütterchen, Ziegenmilch und Mandelmilch.  
Best.Nr. 803215 **Aktionspreis!**  
**bisher 5,99 € jetzt 4,99€ / 75 ml**



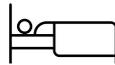
**Muskelwohl Pflegeöl, Aktivwohl**

Auf Basis von wertvollem Bio Arnika- und Bio Johanniskrautöl pflegt die Haut nach körperlichen Aktivitäten z.B. bei Muskelkater und bei Verspannungen. |  
Best.Nr. 742427 **Aktionspreis!**  
**bisher 15,99 € jetzt 13,99 € / 50 ml**



**Schlafwohl Roll-On**

Handlicher Aroma Roll-On mit entspannender Duftkomposition, die für erholsamen Schlaf sorgt – zuhause und unterwegs.  
Best.Nr. 712888 **Aktionspreis!**  
**bisher 9,90 € jetzt 8,39 € / 10 ml**



**Haarseife Rosmarin, Haarewaschen ohne Plastikmüll von Sodasan**

Mild schäumende Haarseife mit wertvollen Bio-Inhaltsstoffen. Reinigt das Haar und die Kopfhaut sanft und gründlich. Bestandteile der Bio-Maniok-Wurzel und Bio-Kokosnuss kräftigen das Haar und erhöhen die Kämmbarkeit. Nach traditioneller Seifensiedekunst hergestellt.  
Best.Nr. 751467 **Aktionspreis!**  
**bisher 4,99 € jetzt 4,19 € \* / 100 g**



Italienischer Brotsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Gurke
- 500 g Strauchtomaten
- 1,5 Zwiebeln rot
- 1 Handvoll Basilikumbblätter
- 3 Ciabattabrötchen (oder 1 kleines Ciabattabrot)
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Basilikum (ein paar Blätter zur Deko zurückbehalten) in Streifen schneiden. Die Brötchen/Brot in Würfel schneiden, 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin kross anbraten. Abkühlen lassen.  
Den Essig mit 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Basilikum in einer Schüssel mischen. Die Vinaigrette dazu gießen und alles gut vermischen. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen.  
Die Brotwürfel auf dem Salat verteilen und erst kurz vor dem Servieren unterheben.  
Mit Basilikumbblättern dekorieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 30/2024  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w . gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag den 22.07.2024 bis Freitag, den 26.07.2024 KW 30 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Fenchel, Paprika rot (S,M), Spinat (L,XL), Kresse (XL)
	O O O O	Bananen, Nektarinen, Trauben weiß, kernlos (L,XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Magda, Fenchel, Auberginen,
	O O O O	Zwiebel im Bund (M,L,XL), Schlangengurken Regional (L,XL), Kresse
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Fenchel, Schlangengurke, Mangold (L,XL)
	O O O O	Bananen, Pflirsiche, Trauben weiß, kernlos (L,XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Fenchel, Lauch, Schlangengurke Regional, Kohlrabi (M,XL), Spitzkraut (L,XL)
	O O O O	Zwiebschagen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Birnen, Nektarinen, Pflaumen blau/rot, Aprikosen, Kiwi, Trauben weiß,
	O O O O	Nektarinen
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Nektarinen, Zwiebschagen, Trauben blau kernlos, Aprikosen
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Apfel, Birnen, Pflaumen, Nektarinen, Trauben kernlos, Pflirsiche, Paprika rot, Radieschen, Schlangengurke
Probekorb:		Salat der Woche, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Fenchel, Spinat, Bananen, Nektarinen, Trauben weiß, kernlos, Aprikosen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, ES	6,79 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,39 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	15,99 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE	5,19 / kg	.....kg Äpfel der Woche, DE/IT/AT/AR	5,59 / kg
.....St Blumenkohl, DE/NL	7,49 / St.	.....kg Apfel Cripps Pink, AR	5,59 / kg
.....kg Buschbohnen, IT	13,49 / kg	.....kg Äpfel Gala, AR	5,59 / kg
..... 250 g Cherrytomaten, ES	4,00 / 250 g	.....kg Apfel Red Delicious, AR	5,59 / kg
.....100 g Chili Peperoni, ES	3,29 / 100 g	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....St Fenchel, DE	8,99 / kg	.....kg Aprikosen, IT	7,89 / kg
.....kg Gurken Minigurken, DE	9,89 / kg	.....St Avocado, MA/ES/MX	2,49 / St
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	.....kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Knoblauch, DE	2,47 / 100 g	.....kg Birnen, AR	4,99 / kg
.....St Kohlrabi, DE	2,59 / St	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	.....St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
.....kg Lauch, DE	11,29 / kg	.....St Grapefruit, GR	3,49 / St
.....kg Mangold, DE	8,99 / kg	.....St Heidelbeeren, DE	5,99 / 250 g Schale
..Packung Maronen, gegart, FR	6,99 / 200 g	.....St Himbeeren, DE	5,99 / 125 g Schale
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....kg Honigmelone, ES	6,29 / kg
.....kg Möhren, Frühmöhren, DE	3,99 / kg	.....St Johannisbeeren rot, DE	5,99 / 250 g Schale
.....kg Möhren violett/rot, DE	5,19 / kg	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....St Pak Choi, NL	3,99 / St.	.....St Kiwi gelb, ZA	1,49 / St.
.....kg Paprika gelb, ES	9,49 / kg	.....kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika grün, DE	8,99 / kg	..... kg Mango, PE	2,69 / St
.....kg Paprika rot, ES	8,99 / kg	.....kg Nektarinen, ES	8,25 / kg
.....kg Paprika Spitz. rot, ES	13,49 / kg	.....kg Orangen, ES	4,49 / kg
.....Bund Radieschen Regional, DE	2,90 / Bund	.....3kg Orangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
..... St Rettich weiß, DE	3,99 / St.	.....kg Pflirsiche, ES	8,59 / kg
.....St Rote Bete, DE	4,49 / kg	.....kg Pflaumen, ES	8,99 / kg
.....St Salat Batavia, DE	3,19 / St	.....kg Stachelbeeren, DE	5,99 / 250 g Schale
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,30 / 100 g	.....kg Trauben weiß, IT	6,29 / kg
.....St Salat der Woche, DE	3,19 / St	.....kg Trauben blau, kernlos, CL	13,99 / kg
.....St Salat Eisberg, DE	3,29 / St	.....kg Wassermelone, ES	2,89 / kg
.....St Salat Eichblatt, DE	3,19 / St	.....kg Zitronen, IT/ES	4,99 / kg
..... St Salat Radicchio, DE	11,25 / kg	..... kg Zwiebschagen, DE	8,99 / kg
.....100 g Salat Rucola, DE	3,19 / 100 g		
.....St Schlangengurke, ES	2,29 / St		
.....St Schlangengurke, DE	2,99 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Spinat, DE	11,19 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, NL	3,99 / kg
.....kg Spitzkraut, DE	7,89 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, DE	3,99 / Bund
.....kg Stangensellerie, DE	3,89 / St	.....kg Zwiebeln rot, NL	5,19 / kg
.....kg Tomaten Fleischtomaten, DE	13,49 / kg	.....kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, ES	3,99 / kg
.....kg Tomaten Regional, DE	8,69 / kg		
.....kg Tomaten, ES/IT	4,99 / kg	<b>Nüsse</b>	
.....kg Topinambur, DE	7,99 / kg	.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Weißkraut, DE	5,19 / kg	.....200 g Walnüsse lose, FR	2,60 / 200 g
.....kg Wirsing, DE	6,75 / kg		
.....kg Wurzpetersilie, DE	11,29 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Zucchini, DE	5,59 / kg	.....kg Frühkartoffeln Annabell (fk), DE	3,99 / kg
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	.....kg Frühkartoffeln Magda (vfk) DE	3,99 / kg
		.....kg Frühkartoffeln melig, Karlenda DE	3,99 / kg
<b>Sprossen / Kräuter</b>		<b>Pilze</b>	
.....Schale Kresse, Regional	1,10 / Schale	.....200 g Austernpilze, DE	4,60 / 200 g
.....Bund Petersilie, DE	2,79 / Bund	.....200 g Champignons, DE	3,40 / 200 g
.....Topf Basilikum im Topf, DE	3,19 / Topf		
.....Topf Petersilie im Topf, DE	3,59 / Topf		
.....Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,99 / Topf		

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

## Backwaren im Juli 2024

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

#### Vollkornbrote

..... 1003	Bauernlaib	1000 g	5,20 €
..... 1030	Dinkelbrot	750 g	5,40 €
..... 1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,75 €
..... 1006	Emmerbrot	750 g	5,30 €
..... 1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,40 €
..... 1001	Frankenlaib	1000 g	5,20 €
..... 1002	Frankenlaible	500 g	3,00 €
..... 1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €
..... 1012	Roggenbrot	750 g	4,80 €
..... 1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	5,00 €

#### Helle Brote

..... 1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,20 €
..... 1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,75 €
..... 1058	Fitness Brot	750 g	5,50 €
..... 1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,20 €
..... 1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,95 €
..... 1072	Walnussbrot	750 g	5,95 €
..... 1089	Wurzelbrot	350 g	3,35 €

#### Vollkornbrötchen

..... 1145	Burger Buns	1 Stück	1,20 €
..... 1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,10 €
..... 1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €
..... 1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €
..... 1100	Fränkis	1 Stück	1,20 €
..... 1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,10 €

#### Helle Brötchen

..... 1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,10 €
..... 1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,50 €
..... 1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,70 €
..... 1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,20 €
..... 1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,40 €
..... 1150	Kipf	1 Stück	0,60 €
..... 1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,95 €
..... 1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,60 €

#### Pikantes

.....1185	Pomodori	1 Stück	1,95 €
..... 1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,50 €
..... 1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,30 €
..... 1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
..... 1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,30 €
..... 1163	Laugknopf	1 Stück	1,30 €
..... 1446	Paprikastange	1 Stück	2,30 €
..... 1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,30 €
..... 1195	Vinschgauer	1 Stück	1,20 €

#### Gebäck

..... 1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,10 €
..... 1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,50 €
..... 1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,30 €
..... 1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,50 €
..... 1241	Hörnchen	1 Stück	1,75 €
..... 1236	Zw ertschgen Quarkplunder	1 Stück	2,50 €

#### Kuchen

..... 1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
..... 1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
..... 1311	Käsetorte	1 Stück	3,40 €
..... 1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
..... 1270	Nusschnitte	1 Stück	3,40 €
..... 1341	Johannisbeer Baiser	1 Stück	3,50 €
..... 1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,95 €
..... 1312	Zw ertschgenkuchen	1 Stück	3,20 €

#### Dauergebäck

..... 1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,50 €
..... 1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
..... 1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €

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

## **Aktuelles Käseangebot im Juli 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	2,39 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,39 € / 100 g
126202	Emmentaler aus Heumilch, 3 Monate gereift,	ÖMA	2,49 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
121656	Sommerkäse Laktosefrei 50%	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
163664	Nordseekäse geräuchert, 48 % Fett	Thise Mejemi	3,19 € / 100 g
163304	Smoked sweet Chili, 4 Wochen gereift,	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,79 € / 100 g

### **Ziege und Schaf**

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g

### **Abgepackte Käse**

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	1,39 € / 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	3,99 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

### **Scheibenkäse, abgepackt**

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	2,69 € / 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	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,89 € / 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	3,79 /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	2,79 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,79 € / 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

### **Frischkäse**

161673	Feta-Creme Fantti das Schaf	Jakobsberger	135 g Glas	4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,19 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	Frisch Creme Sizilien	Weißendorfer	125 g	2,19 €
162472	Frisch Creme Gartengemüse	Weißendorfer	150 g	2,19 €
116201	Frisch Creme Kräuter	Weißendorfer	150 g	2,19 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißendorfer	150 g	2,09 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,49 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €