



**Soyade Alternative zu Creme Fraiche**  
Eine echte pflanzliche Alternative zu Crème Fraiche, fest und cremig  
**Aktionspreis!**  
bisher 2,59 € jetzt 2,45 € \* / 200 g  
Best.Nr. 119597



### Pesto Bärlauch, vegan von bio-verde

Das vegane Bärlauch-Pesto von bio-verde ist eine würzige Sauce aus frischem Bärlauch. Im Bärlauch befinden sich gesundheitsfördernde Stoffe wie Ätherisches Öl. Hauptwirkstoff ist das typisch nach Knoblauch riechende Allicin, das für eine Reihe von physiologischen Vorteilen verantwortlich ist  
Best.Nr. 567639 125 ml / 3,29 €



### Kaffee Instant von Mount Hagen

Außergewöhnlicher Single Origin Arabica – als Instant. Samtig-mild, mit burschikosem Körper und raffinierten Säuren. Bio & Fair.

Best.Nr. 487102 100 g Glas / 6,59 €



### Frische Maultaschen mit Gemüsefüllung

Diese vegetarische Variante ist lecker gefüllt. Die bunte Gemüsefüllung ist nicht nur geschmacklich sondern auch optisch ein "Hingucker".

**Aktionspreis!**  
bisher 3,39 € jetzt 3,29 € / 250 g  
Best.Nr. 160931



### Mandelmehl, Govinda, glutenfrei-

Geeignet für die Herstellung von Proteinshakes, Smoothies oder feine Backwaren, ebenso als Zusatz zu Müsli und Desserts. Aufgrund des geringen Anteils an Kohlenhydraten ist das Mandelmehl für eine Low Carb Ernährung geeignet.

**Aktionspreis!**  
bisher 11,49 € jetzt 10,99 € / 200 g

Best.Nr. 524992



### Johannisbrotkernmehl

Ideal für Süßspeisen sowie Suppen und Saucen – es ist geschmacksneutral und sehr ergiebig.

**Aktionspreis!**  
bisher 9,09 € jetzt 6,99 € / 100 g  
(solange der Vorrat reicht!)



### Algen-Salat mit Sesam und Ingwer

Eine typische asiatische Vorspeise oder als kleine Zwischenmalzeit.

**Aktionspreis!**  
bisher 3,39 € jetzt 3,19 € / 100 g  
Best.Nr. 178931



### Anti Zeck Spray

Zecken zuverlässig bis zu 6 Stunden fern, dank des Wirkstoffes, gewonnen aus den Blättern des Zitronen-Eucalyptusbaumes.  
Best.Nr. 809651 100 ml / 9,99 €



### Baby & Kids Sonnencreme LSF 50+

Sehr hoher Lichtschutz für zarte Baby- und Kinderhaut. Sie bietet einen Breitbandschutz vor UVA - B -C. Die sanfte Creme zieht rasch ein, weißelt kaum dank des hohen Anteils an Sanddornöl\* und wirkt direkt nach dem Auftragen.

Best.Nr. 826209 50 ml / 17,99 €



### Citrus Deodorant mit Zerstäuber Weleda - im Einklang mit Mensch und Natur

Zuverlässiger Schutz für natürliche Frische. Ohne Aluminiumsalze. Hemmt das Entstehen von unangenehmem Körpergeruch, ohne die Poren zu verschließen. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.  
Das Citrus Fresh Deo Spray kann auch als Körperspray verwendet werden.  
Best.Nr. 792718 100 ml / 10,99 €



### Zitronensäure-Kalklöser von Klar

Löst Kalk in Geräten, auch im Sanitärbereich gegen hartnäckigen Kalkstein und Urinstein einsetzbar, duftneutral.

Best.Nr. 830766 500 ml 7 4,29 €



### Lavendel Duftsäckchen ( 2 Stück )

Die handgenähten Lavendel-Duftsäckchen sind mit Bio Lavendelblüten "Lavandula angustifolia" gefüllt. Das Duftsäckchen im Kleiderschrank über einen Bügel hängen oder zwischen die Kleidung legen. Für Schränke mit 1 m<sup>2</sup> Rauminhalt ein Duftsäckchen einsetzen.

Best.Nr. 807106 7,89 € / 2erPackung

### Erbsen-Kartoffelrösti

Zutaten für 12 Rösti:  
400 g Kartoffeln mehligkochend  
300 g TK-Erbsen angetaut  
1 Ei  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss gerieben  
6 El Öl

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Die Raspeln gut ausdrücken.  
Zwei Drittel der Erbsen pürieren. Mit den Kartoffelraspeln und dem Ei verrühren.  
Die Masse kräftig würzen. Die restliche Erbsen unterheben.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Rösti einen gehäuften Esslöffel Kartoffelmasse in die Pfanne geben, flach drücken und von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten.  
Tipp: Dazu schmeckt Kräuterquark

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 16/2024  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: 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 15.04.2024 bis Freitag, den 19.04.2024 KW 16 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Gurken Mini, Spitzkraut, Wirsing (M,L,XL), Radieschen (XL)
	O O O O	Äpfel der Woche, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Gurken Mini, Spitzkraut, Wirsing, Radieschen (M,L,XL), Fenchel (M,L,XL)
	O O O O	Kartoffeln Laura (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Gurken Mini, Radieschen, Zucchini (S,M), Spinat (L,XL), Kartoffeln Laura (M,L,XL)
	O O O O	Äpfel der Woche, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Gurken Schlangen. Regional, Sellerie Knolle, Radieschen (M,L,XL)
	O O O O	Kartoffeln Agria (XL), Äpfel Pnova
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Limetten, Halbbitorangen,
	O O O O	Trauben blau kernlos, Granatapfel (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Kiwi, Birnen, Orangen, Trauben, Mandarinen
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Äpfel, Kiwi, Birnen, Orangen, Trauben, Mandarinen, Schlangengurke, Cherrytomaten, Kohlrabi, Möhren
Probekorb:		Salat der Woche, Möhren, Gurken Mini, Spinat, Wirsing
		Äpfel der Woche, Bananen, Birnen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, ES	6,99 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	4,49 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,39 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratsstüte.....	15,99 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE	4,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, DE	5,49 / kg
.....kg Blumenkohl, FR	5,29 / kg	.....kg Apfel Crimson Chrisp, DE	5,49 / kg
.....kg Broccoli, IT	6,29 / kg	.....kg Apfel Elstar, DE	5,49 / kg
.... 250 g Cherrytomaten, NL	4,00 / 250 g	.....kg Apfel Gala, DE	5,49 / kg
.....100 g Chili Peperoni, ES	3,29 / 100 g	.....kg Apfel Jongold, DE	5,49 / kg
.....St Chinakohl, ES	6,79 / kg	.....kg Apfel Pnova, DE	5,49 / kg
.....St Fenchel, IT	4,49 / kg	.....kg Apfel Topaz, DE	5,49 / kg
.....kg Fleischtomaten, GR	7,89 / St.	.....kg Apfel Braeburn, DE	5,49 / kg
.....kg Gurken Minigurken, ES	8,99 / kg	.....kg Apfelbrei-Apfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....kg Grünkohl, DE	8,99 / kg	.....St Avocado, MA/ES/MX	2,99 /St
....100 g Ingw er, Ch/Pe	1,53 / 100 g	.....kg Bananen, EC / PE / DO	3,12 / kg
.....kg Knoblauch, AT	2,25 / 100 g	.....kg Birnen, NL	5,89 / kg
.....kg Knollensellerie, DE	4,49 / kg	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,30 / 200 g
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100g	.....St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g
.....St Kohlrabi, ES	1,99 / St	.....St Granatapfel TR	3,59 / St
.....kg Lauch, DE	6,29 / kg	.....St Grapefruit, GR	2,99 / St
.....kg Mangold, IT	7,89 / kg	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,85 / St
....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....St Limetten, BR	8,99 / kg
.....kg Möhren, DE	3,19 / kg	.....St Mandarinen, MA	5,99 / St
.....kg Möhren violett/rot, DE	5,19 / kg	.....St Mango, PE	4,99 / St
.....St Pak Choi, I, NL	3,39 / St.	.....kg Orangen, ES	4,49 / kg
.....kg Paprika gelb, ES	10,79 / kg	.....3 kg Orangen Vorratsstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg Paprika grün, ES	9,59 / kg	.....kg Trauben blau,rot kernlos, ZA	13,49 / kg
.....kg Paprika rot, ES	9,19 / kg	.....kg Blutorangen, ES	4,49 / kg
.....kg Paprika Spitz. rot, ES	13,49 / kg	.....3 kg Blutorangen Vorratsstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg Rhabarber, DE	11,99 / kg	.....kg Zitronen, IT/ES	4,99 / kg
.....kg Pastinaken, DE	6,29 / kg		
..... Bund Radieschen, IT	2,90 / Bund	<b>Zwiebeln</b>	
.....Bund Radieschen, DE	3,59 / Bund	.....kg Schalotten, FR	7,89 / kg
..... St Rettich w eiß, IT	4,49 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, DE	3,99 / kg
.....kg Rote Bete, DE	3,79 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Batavia, IT	2,89 / St	.....kg Zwiebeln rot, DE	6,79 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,32 / 100 g	.....kg Zwiebeln Gemüsezw iebel, ES	4,49 / kg
.....St Salat der Woche, IT	2,89 / St		
.....St Salat Eisberg, IT	3,99 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Eichblatt, IT	2,89 / St	.....Schale Kresse, Regio	1,10 / Schale
.....St Salat Endivien, IT	3,99 / St	.....Bund Petersilie, DE	2,69 / Bund
.....100 g Salat Feldsalat, DE	2,80 / 100g	.....100 g Bärlauch, DE	4,50 / 100 g
.....100 g Salat Mix, IT	2,80 / 100g		
..... St Salat Radicchio, IT	6,79 / kg	<b>Nüsse</b>	
..... St Salat Regional, DE	2,90 / St.	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....100 g Salat Rucola, IT	2,80 / 100 g	.....200 g Walnüsse lose, FR	3,20 / 200 g
.....St Schlangengurke, ES	2,19 / St		
.....St Schlangengurke, DE	2,99 / St	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Schw arz Kohl, IT	10,99 / kg	.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,59 / kg
..... kg Spargel grün, GR	18,90 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	3,59 / kg
.....kg Spargel w eiß, GR	29,99 / kg	.....kg Kartoffeln Laura, (vfk), Regio	3,59 / kg
.....kg Spinat, FR	12,29 / kg	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
.....kg Spitzkraut, ES	6,29 / kg		
.....St Stangensellerie, IT	2,99 / St	<b>Pilze</b>	
.....kg Tomaten, ES/IT	6,29 / kg	.....200 g Austernpilze, Regio	4,00 / 200 g
.....kg Topinambur, DE	6,29 / kg	.....200 g Champignons, Regio	3,40 / 200 g
.....St Weißkraut, DE	4,49 / kg	.....150 g Kräuterseitlinge, DE	4,95 / 150 g
.....St Wirsing, DE	6,29 / kg	.....100 g Shiitake-Pilze, DE	3,40 / 100 g
.....kg Wurzelpetersilie, DE	11,29 / kg		
.....kg Zucchini, IT	4,19 / kg		
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g		

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

## Backwaren im April 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 Ruchmehlbro	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

....	1095	Bärlauch Ficelle	1 Stück	2,60 €
....	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 €

#### Gebäck

....	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 €
....	1231	Rhabarber Quark Plunder	1 Stück	2,40 €

#### 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 €
....	1337	Rhabarberkuchen -vegan-	1 Stück	3,00 €
....	1345	Walnuss Brownie	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 April 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	2,39 € / 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	
<b><u>Ziege und Schaf</u></b>				
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g	
<b><u>Abgepackte Käse</u></b>				
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	4,89 € / 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	3,99 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	6,99 € / Packung
<b><u>Scheibenkäse, abgepackt</u></b>				
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	2,89 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung
<b><u>Brie - Camembert</u></b>				
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
<b><u>Frischkäse</u></b>				
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	2,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €