



Eine Extra Portion Vitamine: Sprossen

Wie?

- Schnell und einfach auf der Fensterbank bei Zimmertemperatur
- nur Biosaatgut verwenden
- 1 bis 2x täglich spülen
- Kurze Keimzeit (3 bis 8 Tage)
- Bildung von Faserwurzeln nicht verwechseln mit Schimmel
- Schleimbildende Sorten, wie Kresse und Rauke nicht im Glas, sondern auf z.B. Watte

Keimlinge in der Ernährung

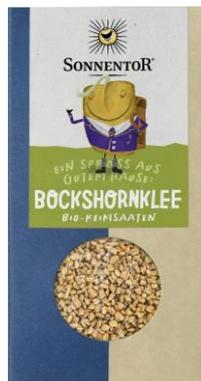
- Verbesserung der Qualität der Proteine und Fette
- Süßer Geschmack von Getreidekeimlingen nach 3 Tagen (umbau zu einfachen Zuckern)
- Zunahme des Gehaltes an Vitaminen und Ballaststoffe
- Abbau wertmindernder Stoffe (z.B. bei Hülsenfrüchten)
- Gehalt an blähenden Kohlenhydraten verringert sich bei Hülsenfrüchten um 80%

Sorten

- Alfalfa: mild
- Radies / Rettich, scharfwürzig, appetitanregend
- Linsen: mild
- Bockshornklee: orientalisches-würzig
- Sonnenblumen: nussig
- Rote Bete: dekorativ
- Getreide, z.B. Weizen: süß



Sprossenglas mit feinmaschigem Sieb und Schraubring aus Edelstahl
Stück 10,49 €



Bio-Bockshornkleesaat
3,29 € / 120 g



Bio Keimsprossen-Samen-Mischung im Beutel
2,49 € / 80 g



Bio-Kressesaat
3,79 € / 120 g

Sprossensalat mit Ingwer-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2-3 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Salat:

- 250-300 g Bockshornklee-, Rettich- oder Linsensprossen
- 1 Salatgurke
- 1 Apfel z.B. Pinova
- 1 Avocado
- 2-3 Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Salat: Lauchzwiebeln in feine Ringe, Apfel und Gurke in Würfel scheiden.

Avocado aus der Schale lösen und ebenfalls würfeln.

Nüsse oder Mandeln grob hacken

➔ Alles mit den Sprossen vermengen und Dressing darüber geben

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 02/2025
 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 20.01.2025 bis Freitag, den 24.01.2025 KW 04 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Kohlrabi, Zwiebel gelb, Kresse, Knollensellerie, (M, L, XL), Fenchel (L, XL)
	O O O O	Äpfel, Bananen, Orangen, Clementinen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Kohlrabi, Zwiebel gelb, Kresse, Knollensellerie, Wurzelpetersilie,
	O O O O	Fenchel (M, L, XL), Weißkraut (L, XL)
Milch:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Kohlrabi, Zwiebel gelb, Kresse, Knollensellerie, (M, L, XL), Fenchel (L, XL)
	O O O O	Äpfel, Bananen, Orangen, Clementinen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Champignons, Knollensellerie, Zwiebel gelb, Blaukraut (M, L, XL), Kürbis Hokkaido (L, XL)
	O O O O	Äpfel Pinova
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Orangen, Blutorangen, Granatapfel
	O O O O	
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Clementinen, Birnen, Blutorangen
	O O O O	mit Rohkost: Apfel, Bananen, Clementinen, Cherrytomaten, Möhren, Minigurken
Probekorb:		Salat, Möhren, Broccoli, Kohlrabi, Zwiebel gelb, Kresse, Knollensellerie, Fenchel, Äpfel, Bananen, Clementinen, Blutorangen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, ES	9,90 / kgSt Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,89 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,39 / kgkg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,49 / Stkg Apfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	8,39 / kgkg Apfel Braeburn, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	3,39 €/250 gkg Apfel Elstar, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	4,99 / kgkg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,79 / kgkg Apfel Holsteiner Cox, DE	5,89 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio	8,89 / kgkg Apfel Jonagold, DE	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	2,03 / 100 gkg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,79 / 100 gkg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kgkg Apfelmilch-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / StSt Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	4,49 / kgkg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 gkg Birnen, DE/IT/NL	6,79 / kg
.....kg Lauch, DE/Regio	8,89 / kgkg Clementinen, ES	4,99 / kg
.....Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 gSt Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kgSt Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kgSt Grapefruit, ES	2,49 / St
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kgSt Granatapfel, ES	3,59 / St
.....kg Navetrübchen, DE	6,99 / kgSt Kaki/Sharon, ES	2,19 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / StSt Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....kg Paprika rot , gelb, ES	8,90 / kgSt Kiwi gold, IT	1,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kgkg Limetten, BR	10,79 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,79 / BundSt Mango, ES	3,59 /St
.....St Rettich weiß, DE/IT	3,29 / St.kg Orangen, ES	3,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kg3kg Orangen Vorratstüte, ES	11,61 / 3 kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kgkg Blutorangen, I	3,89 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kgkg Zitronen, IT/ES	7,89 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	Zwiebeln	
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 gkg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,89 / kg
.....St Salat der Woche, FR/I	3,39 / StBund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Eichblatt, FR/I	3,39 / Stkg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Salat Endivien, DE/I	3,49 / Stkg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	9,90 / kg	Nüsse	
.....St Salat Zuckerhut, DE	7,89 / kg Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, ES	2,49 / Stkg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kgSt Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kg	Kartoffeln	
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / Stkg Kartoffeln Nicola (fK), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kgkg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / kgkg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kgkg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	Pilze	
.....St Wirsing, DE/Regio	4,99 / kg200 g Champignons, DE	3,40 / 200 g
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg100 g Kräutersaitlinge, DE	2,99 / 100g
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg100 g Shiitake, DE	3,30 / 100 g
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	Sprossen / Kräuter	
	Schale Kresse, DE/Regio	1,10 / Schale
	Bund Petersilie, DE/Regio	2,79 / Bund
	Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf

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

Aktuelles Käseangebot im Januar 2025

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

166419	Allgäuer Tilsiter - lactosefrei-	ÖMA	2,39 € / 100 g
126246	Almkönig, lactossefrei,45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
124378	Edler Weisser Kürbis-Kernbeißer, 3 Wochen gereift	ÖMA	2,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
162371	Hooidammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Hooidammer	2,59 € / 100 g
163495	Hooidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hooidammer	2,59 € / 100 g
184498	Landkäse, 48 % fett -lactosefrei-		
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Waldkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,89 € / 100 g
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.	Aurora	2,39 € / 100 g
162854	Winter Wenzel, 9 Monate gereift, 50 % Fett, -lactosefrei-	Söbbeke	2,59 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hooidammer	3,39 € / 100 g
160165	Ziegenbuttermilch, 58 % Fett, lactosefrei	Aurora	3,29 / 100 g

Abgepackte Käse

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse,1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,39 € / 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	4,19 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben -lactosefrei-	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar -lactosefrei-	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,79 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,59 € / Packung
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g	3,19 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /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	2,89 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 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 Fanti das Schaf	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhorn	125 g	2,29 €
162472	FrischeCreme Gartengemüse	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -laktosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

Backwaren ab Januar 2025

(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 Frankenaib	1000 g	5,20 €
..... 1002 Frankenaible	500 g	3,00 €
..... 1035 Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €
..... 1012 Roggenbrot	750 g	4,80 €
..... 1020 Urgetreidebrot, weizenfrei	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 €
..... 1084 Kürbisbrot	500 g	4,60 €
..... 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

..... 1094 Focaccia Mini	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 Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
..... 1446 Paprikastange	1 Stück	2,30 €
..... 1444 Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,30 €
..... 1195 Vinschgauer	1 Stück	1,20 €
..... 1411 Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €

Gebäck

..... 1248 Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,50 €
..... 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 €

Kuchen

..... 1380 Apfelstrudel	1 Stück	3,50 €
..... 1374 Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
..... 1300 Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1342 Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
..... 1311 Käsekuchen	1 Stück	3,40 €
..... 1316 Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1372 Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
..... 1270 Nussschnitte	1 Stück	3,40 €
..... 1345 Walnuss Brownie	1 Stück	2,95 €

Dauergebäck

..... 1251 Flammendes Herz	1 Stück	3,50 €
..... 1257 Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
..... 1270 Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €
..... 1384 Schokobanane	1 Stück	3,20 €

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