



Was darfs zum Frühstück sein?



Hildegards Dinkelmüsli
5,79 € / 500 g



Das Ungesüßte
Beeren-Müsli
4,79 € / 500 g



Das Ungesüßte
Nuss-Müsli
4,79 € / 500 g



Das Ungesüßte
Protein-Müsli
4,79 € / 500 g



Dinkel-Schoko Müsli
3,99 € / 425 g



Dinkelmüsli
Beerenart
3,99 € / 425 g



Choco Balls
4,49 € / 275 g



Dinkel Honig-Poppies
4,99 € / 300 g



Der Ungesüßte
Ayurveda Porridge
4,79 € / 450 g



Der Ungesüßte 3-
Korn-Brei
4,79 € / 450 g



Das Ungesüßte Feige
Himbeer Porridge
4,79 € / 450 g



Krunchy Erdbeere
4,79 € / 375 g



Krunchy Amaranth
Hafer-Himbeere
4,79 € / 375 g



Krunchy Dinkel-Nuss
4,79 € / 375 g



Krunchy Schoko
6,99 € / 750 g



Schokokissen
knusprig
5,39 € / 375 g



Zimtkissen
3,19 € / 300 g



Familien-Müsli
ungesüßt
4,99 € / 750 g

Gemüse- Erdnusseintopf (4 Personen)

- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Öl
- 1 getr. Chilischote oder Cayennepfeffer
- 2 rote Paprika in Würfel
- 3-4 Möhren in Würfel
- 4-5 große Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 4 Selleriestangen oder ½ Knollensellerie
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 6 EL Erdnussbutter
- 1 Glas Mais
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Thymian und Rosmarin
- Grob gehackte Erdnüsse

Zwiebeln und Knoblauch im Öl anschwitzen, Chili zufügen und kurz weiter braten. Geschnittenes Gemüse zufügen und weitere 5 min anbraten.

Mit Brühe aufgießen, Erdnussbutter und Mais hinzufügen. Würzen und zum Kochen bringen, ca. 20 min köcheln lassen.

Gehackte Erdnüsse vor dem Servieren darüber streuen.

Gutes Gelingen!

Guten Appetit!

Anmerkung: Gemüse kann gut variiert werden und Reste mit verwertet werden.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 08/2025
 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 17.02.2025 bis Freitag, den 21.02.2025 KW 08 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Paprika rot und gelb, Lauch (S, M), Broccoli, Kartoffeln Laura (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Paprika rot und gelb, Lauch (S), Broccoli, Kartoffeln Laura, Knollensellerie (M, L, XL), Steckrüben (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Paprika rot und gelb, Lauch (S, M), Broccoli, Kartoffeln Laura (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Blaukraut, Möhren, Kartoffeln Laura, Zwiebel rot, Wurzelpetersilie, Kresse, Steckrüben (M, L, XL), Chinakohl (XL), Apfel Pinova
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Birnen, Kiwi grün, Kiwi gelb, Trauben blau, kernlos, Orangen, Zitronen (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Apfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Birnen, Trauben blau, kernlos mit Rohkost: Apfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Birnen, Cherrytomaten, Möhren, Schlangengurke
Probekorb:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Paprika rot und gelb, Broccoli, Kartoffeln Laura, Kohlrabi, Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, ES	10,90 / kgSt Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,99 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,79 / kgkg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,89 / Stkg Apfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	6,99 / 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	5,39 / kgkg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,49 / kgkg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio ?	8,89 / kgkg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 gkg Apfelbrei-Apfel (Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,99 / 100 gSt Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kgkg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / Stkg Birnen, DE/IT/NL	6,79 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, Regio ?	4,99 / kgkg Clementinen / Mandarinen, ES / IT	5,69 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 gSt Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kgSt Datteln deglet Nour, TN	250 g Schale
.....Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 gSt Grapefruit, ES	2,49 / St
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kgSt Granatapfel, ES	3,59 / St
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kg		
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kgSt Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
	St Kiwi gold, IT	1,29 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / Stkg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, ES	8,99 / kgSt Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kgkg Orangen, ES	3,89 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,79 / Bund3kg Orangen / Blutorangen Vorratstüte, ES / IT	11,31 / 3 kg
.....St Rettich weiß, IT	3,69 / St.kg Blutorangen, I	3,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kgkg Trauben blau, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kgkg Trauben weiß, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kgkg Zitronen, IT/ES	6,79 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	Zwiebeln	
.....100 g Salat Chicoree, 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	3,99 / Stkg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	8,89 / kg	Nüsse	
	Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / Stkg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
	St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	Kartoffeln	
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kgkg Kartoffeln Nicola (fk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / Stkg Kartoffeln Agria (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kgkg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / kgkg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kg	Pilze	
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg200 g Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g
.....St Wirsing, DE/Regio	5,99 / kg100 g Kräuterseitlinge, DE / Regio	2,99 / 100g
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg100 g Shiitake, DE / Regio	3,30 / 100 g
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 gSchale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
	Bund Petersilie, IT	2,79 / Bund
Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!	Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
	Bund Dill, IT	2,89 / Bund
	Bund Koriander, IT	2,89 / Bund

Aktuelles Käseangebot im Februar 2025

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

126246	Almkönig, lactossefrei, 45 % fett		dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %		BMI	1,69 € / 100 g
123287	Charmeux Schwarzkümmelkäse, 50 %, lactosefrei	NEU!!	Bastiaansen NL	2,69 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-		Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 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
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett		Hoodammer	2,59 € / 100 g
184498	Landkäse, 48 % fett -lactosefrei-		BQD	1,79 € / 100 g
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	NEU!!	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
151626	Möhrenkäse, 50 %	NEU!!	Hoodammer	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett		Thise Mejeri	2,69 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-		Söbbeke	2,79 € / 100 g
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.		Aurora	2,39 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegenamembert, 50 % Fett, 100 g Stück		Andechser	2,99 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%		Hoodammer	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
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 !
190247	Petit Trüffel, Rahmiger Weichkäse, 60 %	NEU!!	ca. 330 g	3,49 € / 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

114941	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
114939	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhorn	125 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
161087	Mara das Schaf (Maulbeere & Zedernuss)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -lactosefrei-	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 Februar 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 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, 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 Laugenzettel, 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

..... 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 Nusschneitte	1 Stück	3,40 €
..... 1317 Linzer Schneitte -vegan-	1 Stück	3,00 €
..... 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 Schneitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €
..... 1384 Schokobanane	1 Stück	3,20 €

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

Schon probiert?

Buchweizenflocken, Spielberger	500 g	4,89 €	Dinkel Toastbrot	400 g	2,99 €
Dinkelflocken, Spielberger	500 g	2,99 €	Winterkirsche Fruchtaufstrich	200 g	3,99 €
Erdmandelflocken, Werz	250 g	5,39 €	Aprikose FruchtGarten	225 g	3,19 €
Hafer Erdmandel Porridgeflocken, Spielberger	425 g	2,99 €	Heidelbeere FruchtGarten	225 g	3,29 €
Haferflocken Großblatt, Spielberger	500 g	2,29 €	Quitten Gelee extra	225 g	3,09 €
Haferflocken Kleinblatt, Spielberger	500 g	2,29 €	Schwarze Johannisbeere, Fruchtaufstrich	340 g	3,09 €