



**Zufriedenheit ist die beste Werbung! - Bitte empfehlen Sie uns daher weiter!**  
Hierfür liegen Ihrer nächsten Lieferung Flyer bei, die Sie gerne an Bekannte, Freunde,  
Nachbarn und Verwandte weitergeben dürfen.

## Genuss und Gemütlichkeit verschenken



Senf mit  
Bärlauch & Steinpilzen  
**3,79 € / 140 g**



Pesto Bärlauch Tomate  
mit Sonnenblumenkern  
**3,99 € / 90 g**



Pesto Bärlauch-  
Basilikum mit Zedernus  
**5,40 € / 140 g**



Kürbisella  
Schokoaufstrich  
**5,54 € / 150 g**



Pumpkin Spice Sirup  
**7,95 € / 250 ml**



Lebkuchen Caramel  
Schokolade  
**2,99 € / 100 g**



Bienenwachsteelichter  
**9,94 € / 9 Stk.**



Bienenwachsstumpfen,  
95 x 45 mm  
**7,99 € / 1 Stk.**



Schafmilchseifen Stern  
Geschenk  
**1,99 € / 25 g**



Leinöl Mixtur  
Omega -Purple  
**7,99 € / 100 ml**

### Fruchtbrot

3 Eier  
125 g Zucker  
1 P Vanillezucker  
1 EL Lebkuchengewürz (Zimt, Nelken, Kardamom, Anis, Macis)  
125 g geh. Mandeln  
125 g geh. Haselnüsse  
125 g geschnittene Feigen  
100 g getr. Pflaumen, geschnitten  
100 g getr. Aprikosen, geschnitten  
200 g Rosinen  
1 P. Backpulver  
150 g Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630  
2 EL Rum  
1 EL Zitronensaft

Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Gewürze, Nüsse und Mandeln und Trockenfrüchte unterrühren. Zum Schluss Mehl, Backpulver und Rum sowie Zitronensaft unterrühren.

Teig in eine gefettete und mit Paniermehl oder Grieß ausgestreute Kastenform geben.

Ca. 1 h bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.

Abkühlen lassen und stürzen. Bei Wunsch noch mit Zitronen- oder Rumglasur bestreichen.

**Tip:** Nüsse und Mandeln können je nach Wunsch oder Vorrat auch verändert werden ebenso die Trockenfrüchte, nur die Mengen sollten in der Summe stimmen. Probieren Sie es doch auch einmal mit Walnüssen, Pekannüssen, Dattel oder getr. Kirschen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

## Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im November 2025

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

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S bis XL (Preis ca. 16 bis 26 Euro) an und auch ganz individuell nach Ihren Wünschen:

Sie können wählen zwischen: Obstkorb, Regionaler Korb, Korb mit Gemüse und Salat, gemischter Korb oder einem milden Korb.

Wöchentlich ändern wir die Zusammenstellungen für Sie, je nach Saison und Verfügbarkeit vom Bio-Obst und Bio-Gemüse.

In unserem Online-Shop unter [www.gras-huepfer.de](http://www.gras-huepfer.de) können Sie die aktuellen Daten einsehen.

Gemüse	Herkunft	€ / Einheit	Obst	Herkunft	€ / Einheit
Auberginen	DE/ES	9,90 / kg	Ananas, CR/Togo		4,99 / St
Babyspinat	DE	2,89 / 125 g	<b>Äpfel</b>		5,89 / kg
Bataten / Süßkartoffeln	IT	7,99 / kg	Äpfel ab 3 kg		5,66 / kg
Blaukraut	Regio	4,39 / kg	Boskoop	DE	
Blumenkohl	DE/Regio	4,99 / St	Breaburn	DE	
Broccoli	NL	7,49 / kg	Elstar	DE	
Cherrytomaten	ES/IT	3,23 / 250 g	Gala	DE/Regio	
Chinakohl	DE/Regio	4,59 / kg	Holsteiner Cox	DE	
Chili	DE/IT/NL	2,99 / 100 g	Jonagold	DE/Regio	
Fenchel	DE/IT	7,99 / kg	Pinova	DE/Regio	
Gelbe Bete	DE	4,99 / kg	Topaz	DE/Regio	
Grünkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Apfelbrei-Äpfel	(Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
Ingwer	Ch/Pe	1,99 / 100 g	Avocado	MA/ES	2,79 / St
Knoblauch	DE/Regio	2,39 / 100 g	Bananen	EC / PE / DO	3,29 / kg
Knollensellerie	DE/Regio	5,49 / kg	Birnen	DE / IT	6,79 / kg
Kohlrabi	IT/Regio	2,49 / St	Clementinen	ES	5,39 / kg
Kürbis Butternut	DE/Regio	3,99 / kg	Datteln, große Früchte	IL	6,20 / 200 g
Kürbis Hokkaido	DE/Regio	3,29 / kg	Datteln deglet Nour	TN	3,60 / 250 g Schale
Kürbis, Muscat de Provence	DE/Regio	4,99 / St	Granatapfel	ES	3,59 / St
Kurkuma	PE	1,59 / 100 g	Grapefruit	ES	2,89 / St
Lauch	DE/IT	8,79 / kg	Heidelbeeren	PE	7,59 / St
Mangold	DE/Regio	7,99 / kg	Kaki Persimon	ES	1,99 / St
Maronen, gegart	FR	6,99 / 200 g	Kiw i gelb/gold	ZA	1,29 / St
Minigurken	GR	9,90 / kg	Kiw i grün	IT	1,29 / St
Möhren	DE	2,99 / kg	Limetten	ES	10,79 / kg
Pak Choi	NL	2,99 / St	Mango	ES	2,99 / St
Paprika rot, gelb	ES	11,90 / kg	Orangen	ES	4,59 / kg
Paprika spitz , rot	ES	12,80 / kg	Papaya	ES	10,90 / kg
Paprika Mix	DE/Regio, ES	11,90 / kg	Satsuma	ES	4,99 / kg
Pastinaken	DE/Regio	6,79 / kg	Sharon	ES	1,99 / St
Radieschen	IT	2,59 / Bund	Trauben weiß, kernlos	IT	9,90 / kg
<b>Rosenkohl</b>	<b>DE</b>	<b>8,90 / kg</b>	Trauben blau, kernlos	IT	9,90 / kg
Retlich w eiß	DE/IT	3,49 / St.	Zitronen	IT	6,79 / kg
<b>Retlich schwarz</b>	<b>DE</b>	<b>4,59 / St.</b>	<b>Zwiebeln</b>		
Rote Bete	DE/Regio	3,99 / kg	Zwiebeln gelb	DE/Regio	3,79 / kg
<b>Rote Bete , vorgegart</b>	<b>DE</b>	<b>2,59 / 500 g</b>	Zwiebeln im Bund	DE	3,99 / Bund
Salat Batavia	DE/Regio	2,99 / St	Zwiebeln rot	DE/Regio	3,99 / kg
Salat Chiccoree	NL	1,29 / 100 g	Schalotten	DE/Regio	8,90 / kg
Salat der Woche	DE/Regio/IT	2,99 / St	Zwiebeln Gemüsezw iebel	DE/Regio	4,89 / kg
Salat Eichblatt	DE/Regio	2,99 / St	<b>Nüsse</b>		
Salat Eisbergsalat	DE	3,49 / St	Erdnüsse mit Schale,	EG	3,29 / 330 g
Salat Endivien	DE	3,69 / St	Erdnüsse mit Schale	EG	6,79 / 650 g
Salat, Feldsalat	DE	2,99 / 100 g	<b>Walnüsse</b>	FR	<b>14,90 / kg</b>
Salat Radicchio	DE/Regio	8,90 / kg	<b>Pilze</b>		
Salat Rucola	DE	2,99 / 100 g	<b>Shiitakepilze</b>	DE/Regio	<b>3,30 / 100 g</b>
Salat Zuckerhut	DE	4,99 / kg	<b>Austernpilze</b>	DE	<b>4,00 / 200 g</b>
Schlangengurke	ES	2,39 / St	Champignons	DE/Regio	3,40 / 200 g
Palmkohl/Schw arz Kohl	DE/Regio	7,90 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>		
Spitzkraut	DE	4,99 / kg	Kresse	DE/Regio	1,10 / Schale
Stangensellerie	DE	4,39 / St	Petersilie	DE/Regio	2,59 / Bund
Tomaten getrocknet	IT	3,39 / 100 g	Koriander	DE/Regio	2,89 / Bund
Tomaten	IT	6,59 / kg	<b>Kartoffeln</b>		
Topinambur	DE	9,60 / kg	Kartoffeln Annabelle (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Weißkraut	DE/Regio	3,79 / kg	Kartoffeln Agria (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wirsing	DE/Regio	4,59 / kg	Kartoffeln Laura (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wurzelpetersilie	DE/Regio	9,69 / kg	Kartoffeln Nicola (fk)	DE/Regio	2,89 / kg
Zucchini	DE	5,49 / kg	Kartoffeln mehlig	DE/Regio	2,89 / kg
Zuckermais, vakuum	DE	5,39 / 400 g			

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

## Aktuelles Käseangebot im November 2025

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

<u>Käsesorten die wir für Sie schneiden</u>		<u>Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung</u>	
126246	Almkönig, lactossefrei, 45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g
121239	Bergkäse aus Heumilch, 50 % Fett	Zillertaler Berg	2,39 € / 100 g
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	2,49 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126202	Emmentaler aus Heumilch, 3 onate gereift mind. 45 %	ÖMA	2,69 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
124378	Edler Weißer Kürbis-Kernbeißer	NEU!! ÖMA	2,49 € / 100 g
191621	Hoodammer Supreme, Gouda extra alt Vintage	NEU!! Hoodammer	2,49 € / 100g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
107094	Hoodammer Supreme, Trüffel	NEU!! Hoodammer	3,49 € / 100 g
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 4 Wochen gereift	Aurora Gold	2,49 € / 100 g
186219	Rasskäse mit Steinsalz, 6 Monate gereift	Bio vom Berg	2,79 € / 100 g
163574	Waldkäse mit Steinpilzen & Wachholderbeeren	NEU!! Söbbeke	2,99 € / 100 g

### Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	3,39 € / 100 g
160165	Ziegenbuttermilch, 3 Wochen gereift, lactosefrei	Aurora Gild	3,49 € / 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
116425	Bratkäse Provencal	ZFK	2 x 80 g	3,59 € / Päckchen
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
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g	3,79 € / Becher
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
186647	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
123246	Raclette Käse <b>NEU!!</b>	Roggenburger	150 g	4,29 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,79 € / 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 !
166498	Le Rouché, Weichkäse mit Rotkultur		125 g	2,39 € / 125 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

116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißenhorn	125 g	2,49 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weißenhorn	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 €
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	3,29 €

## Backwaren ab November 2025

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote				Pikantes			
1003	Bauernlaib	1000 g	5,45 €	1094	Focaccia Mini	1 Stück	1,60 €
1030	Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,50 €
1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,90 €	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,35 €
1006	Emmerbrot	750 g	5,60 €	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,35 €
1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,60 €	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,35 €
1001	Frankenlaib	1000 g	5,45 €	1446	Paprikastange	1 Stück	2,50 €
1002	Frankenlaible	500 g	3,20 €	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,50 €
1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,30 €
1012	Roggenbrot	750 g	5,00 €	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €
1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	5,20 €	Gebäck			
1076	Dinkel48	600 g	5,70 €	1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,20 €
				1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,60 €
				1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,50 €
Helle Brote				1234	Zimtschnecke -vegan-	1 Stück	3,50 €
1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	1241	Hörnchen	1 Stück	1,80 €
1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	1384	Schokobanane	1 Stück	3,40 €
1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	Kuchen			
1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,40 €
1084	Kürbisbrot	500 g	4,90 €	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	1342	Himbeerkuchen	1 Stück	3,80 €
1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,50 €
				1380	Apfelstrudel	1 Stück	3,60 €
Vollkornbrötchen				1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,60 €
1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	Dauergebäck			
1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,70 €
1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	3,00 €
1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,50 €
1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	3,20 €
1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €				
Helle Brötchen				Weihnachtsgebäck NEU!!			
1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €	1605	Elisenlebkuchen	3er Pack	11,85 €
1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €	1608	Lebkuchen Trio	3er Pack	11,85 €
1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €	1609	Faire Elise vegan	3er Pack	11,85 €
1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €	1612	Mürbteigw eihnachtsmann vegan	1 Stück	1,55 €
1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €	1647	Weihnachtsbrot	400 g	5,75 €
1150	Kipf	1 Stück	0,65 €	1691	Kirschstollen	200 g	6,95 €
1190	Pitabrötchen	1 Stück	1,00 €	1694	Butterstollen	200 g	6,95 €
1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €				

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

### Weine und Schokolade

Armonia Rouge, franz. Rotwein trocken	0,75 l	6,49 €	Bitterschokolade 90% Kakao m.Kokosblüte	80 g	3,29 €
Spätburgunder "Gutswein", Rotwein	0,75 l	7,69 €	Chai Latte Schokolade	80 g	2,99 €
Montepulciano DOC2019 I'occhio	0,75 l	5,99 €	Cappuccino Schokolade	100 g	2,79 €
Merlot I'occhio IGT 2019, 0,75	0,75 l	5,99 €	Dunkle Nougat Schokolade	80 g	2,99 €
Merlot -alkoholfrei-, span. Rotwein	0,75 l	6,69 €	Feine Bitter-Marzipan-Amaretto Schokol.	100 g	2,99 €
			Praliné Schokolade	100 g	2,99 €
Armonia Blanc, franz. Weißw. halbr.	0,75 l	6,49 €	Pfefferminz Schokolade	100 g	2,99 €
Landparty weiß, 0,75 l	0,75 l	5,49 €	Winterschokolade Bratapfel	100 g	2,99 €
Chardonnay-alkoholfrei, span. Weißw	0,75 l	6,49 €	Winterschokolade Spekulatius-Stückchen	100 g	2,99 €