

Angebote 10.8.-30.8.

ECHT BIO.®

Mach mal Büffelpause!

Bio-Comté AOP

französischer Hartkäse, mindestens 5 Monate gereift von Vallée Verte



2,29

AKTIONSPREIS

100 g

herkunftsgeschützte Rohmilch-Käsespezialität, fruchtig-nussig, mind. 45% Fett i. Tr.

Bio-Lassi-Drinks

Mango, Himbeere oder Chai von Andechser



1,19

AKTIONSPREIS

250 g

100 g 0,48 €

erfrischende Joghurt drinks mit original indischer Joghurtkultur, ohne Aromenzusätze, 3,5% Fett im Milchanteil

Now-Bio-Limonaden

Fresh Lemon oder Orange Cola von Neumarkter Lammsbräu



Vegan

1,79

AKTIONSPREIS

0,75 l

11,239 € + 0,08 € Pfand

spritzig, fruchtig, erfrischend



Rezept auf Seite 3:
Heidelbeershake

Seite 3
Frische-Markt:

**BIO-HEIDELBEEREN
& BIO-SALATGURKEN**

Sie wissen ja,
wo's ECHT BIO gibt:

Duschbad

Ringelblume Minze
von lenz Naturpflege



Vegan

3,79

AKTIONSPREIS

200 ml

100 ml 1,90 €

macht frisch und munter,
mit Ringelblumen aus deutschem Bio-Anbau

Bio-Ziegenkäse

junger Schnittkäse
von Bastiaansen



2,29

AKTIONSPREIS

100 g

cremig-milde Spezialität aus den Niederlanden,
mit naturbelassenem Fettgehalt, mind. 50 % Fett i. Tr.

Petit Duc Bruschetta

Bio-Frischkäse-Zubereitung
von Vallée Verte



2,79

AKTIONSPREIS

100 g

handwerklich hergestellte fein-würzige Spezialität aus
dem Burgund, mit Sahne angereichert, 69 % Fett i. Tr.

Gesichtswasser

Kamille Melisse
von lenz Naturpflege



Vegan

5,49

AKTIONSPREIS

150 ml

100 ml 3,66 €

mit praktischem Sprühaufsatz,
Kamille aus deutschem
Bio-Anbau

Bio-Snäckebrot

Sesam & Dinkel oder Laugen & Brezelsalz
von Bohlsener Mühle



Vegan

1,99

AKTIONSPREIS

200 g

100 g 1,00 €

würziges Brotgebäck, ideal zu Schinken,
Käse, Quark, Marmelade oder Honig

Bio-Amaranth- Maiswaffeln

Meersalz oder
Rosmarin & Meersalz
von Allos



Vegan

1,79

AKTIONSPREIS

100 g

extra dünn und knusprig,
idealer Proviant für unterwegs

Clean und cool

Gesichtswasser reinigt die Haut, indem es sowohl was-
serlösliche als auch fettlösliche Bestandteile entfernt.
Außerdem verdunstet es schnell und entzieht dem Kör-
per dadurch Wärme. Dieser wohltuend kühlende Effekt
kann an heißen Sommertagen auch zwischendurch für
eine angenehme Erfrischung sorgen. Die Kamille aus
deutschem Bio-Anbau wirkt zusätzlich entzündungs-
hemmend, hautberuhigend und reizlindernd.

alkoholfreie Bio-Cocktails

Caipirinha oder Piña Colada
von Voelkel



Vegan

1,49

AKTIONSPREIS

0,33 l

1 l 4,52 € + 0,08 € Pfand

so schmeckt der Sommer



LECK
WV

Bio-Fruchtjoghurts

Vanille, Pfirsich-Maracuja oder Heidelbeere-Cassis von Die Feine Linie



1,79
AKTIONSPREIS
500 g
1 kg 3,58 € + 0,15 € Pfand

cremig, fruchtig, mind. 3,8% Fett im Milchanteil

Bio-Hafermüsli

Schokoknusper von Baukhof



2,99
AKTIONSPREIS
425 g
1 kg 7,04 €

mit extra zarten Haferflocken, ohne Weizen

Wen der Hafer sticht ...

..., der sprüht vor Energie und Lebenskraft sagt man. Ernährungsphysiologisch gilt er als die hochwertigste heimische Getreideart. Er vereint wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Magnesium, ist reich an Ballaststoffen, hat einen hohen Proteingehalt sowie eine beachtliche Menge an ungesättigten Fettsäuren. Was für ein Glück, dass er obendrein auch noch ausgezeichnet mild-nussig schmeckt!



ECHT BIO.
www.echt-bio.de

Frische-Markt:

BIO-HEIDELBEEREN

aus deutschem Bioland-, Demeter- oder Naturlandbau



Heidelbeer-saison

Blaues Wunder

Seit ungefähr 1900 werden Heidelbeeren gezüchtet. Im Gegensatz zur wilden Blaubeere ist bei ihnen der blaue Farbstoff nur noch in der Schale vorhanden. Dadurch verfärben die mild säuerlich bis süßen Beeren Hände und Zähne weniger. Ihre vielseitige Verwendung in Shakes, Obstsalaten, Obstkuchen, Müslis oder auch pur genossen macht sie so beliebt. Von Juli bis in den September ist bei uns Heidelbeersaison!

Heidelbeershake



ZUTATEN (für 4 Personen)

1/2 l Sojadrink oder Milch	400 g Heidelbeeren
	1 EL Zucker, Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Da Milch mit Heidelbeeren gerne gerinnt, werden 4 Gläser (200 ml) erst zur Hälfte mit Eiswürfeln gefüllt und dann mit Milch halb voll aufgegossen. Die Beeren und den Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern und auf die Milch gießen. Umrühren kann dann jeder selber wie gewünscht.

BIO-SALATGURKEN



Deutschland oder Niederlande

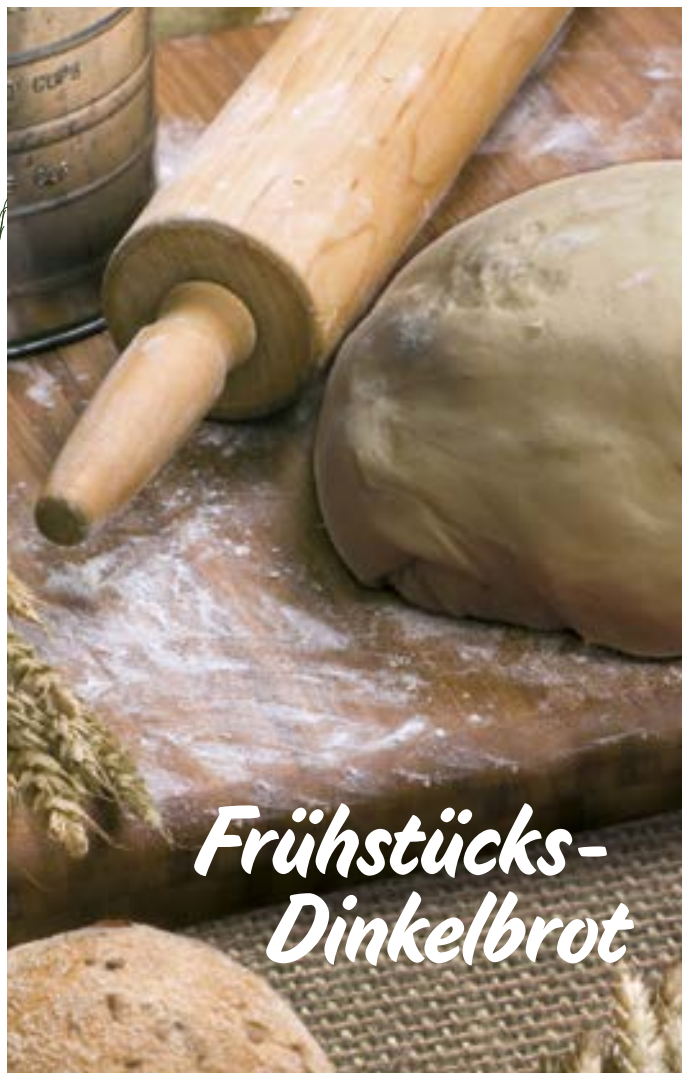
ZUM AKTIONSPREIS

Alleskönner- Körner

Kein anderes Lebensmittel wird hierzulande so viel und variantenreich angebaut und verzehrt wie Getreide – und das schon seit geraumer Zeit. Vor ungefähr 10.000 Jahren begannen die Menschen bereits mit dem Anbau. Besonders die Kombination aus großem Nährwert und einfachen Lagerbedingungen macht Getreide so attraktiv.

Körnerfrüchte wie Dinkel, Hafer, Weizen, Gerste und Roggen enthalten allesamt reichlich Stärke, hochwertige Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Nach der Ernte können sie eine längere Zeit gelagert und dann zu frischen Backwaren verarbeitet werden. Ursprünglich bedeutet das Wort Getreide „der vom Feld getragene Ertrag“.

Heutzutage fördert der Anbau und die Weiterverarbeitung von Bio-Getreide von Unternehmen wie Bohlsener Mühle oder Bauckhof darüber hinaus eine lebendige Kulturlandschaft. Neben den gängigen Sorten wie Weizen und Hafer werden auch Urgetreidesorten wie Einkorn und Emmer angebaut. Da großer Wert auf die Zusammenarbeit mit den Landwirten aus der Region gelegt wird, sichert die Getreidewirtschaft eine beachtliche Menge an Arbeitsplätzen und stärkt so die bäuerlichen Strukturen.



Frühstücks- Dinkelbrot

ZUTATEN (für 1 Brot)

500 g Dinkelvollkornmehl
40 g frische Hefe
300 ml lauwarmes Wasser

1 EL Salz
2 TL Honig

ZUBEREITUNG

Hefe zerbröseln und mit Honig und Wasser vermengen. Bei Zimmertemperatur ca. 15 Min. gehen lassen. Dinkelmehl und Salz in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem Teig verkneten. 45 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen. Teig nochmals durchkneten und in eine gefettete Kastenform füllen. Nochmals 15 Min. ruhen lassen. Bei 250 °C ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Dann noch 10 Min. im abgeschalteten Backofen stehen lassen. Das Dinkelbrot zum Abkühlen auf ein Ofengitter stürzen und mit etwas kaltem Wasser bestreichen (dann gibt es eine schöne Kruste).

ECHT BIO.

Das bietet
Genuss aus
dem Bio-
Fachgeschäft:

ECHT BIO.



Kontrolliert biologischer
Anbau ohne Kunstdünger u.
chemische Spritzmittel



Bio-Sortiment mit
kompetenter Beratung



Artgerechte Tierhaltung und
natürliche Futtermittel



Schonende, werterhaltende
Verarbeitung ohne künstliche
Zusatzstoffe und Aromen



Verbot gentechnisch
veränderter Organismen



CO₂-neutral gedruckt

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge.
Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich.
Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier.



Alle angebotenen Lebensmittel
entsprechen den Anforderungen
der EU-Öko-Verordnung.