

Gießen & wachsen Lecker gesprosst

Sprossen entstehen aus Samen, die durch Wasser, Luft und Wärme zum Keimen gebracht werden. Die jungen Pflänzchen enthalten zusätzlich zu den wertvollen Nährstoffen der Samen auch Vitamine. Besonders für Kinder kommen so Vitamine und Mineralstoffe ganz frisch auf den Teller.

Sprossen sind wahre Vitalstoffspender!

Samen folgender Pflanzenfamilien eignen sich für die Sprossenzucht: Hülsenfrüchte (Luzerne, Sojabohnen), Kreuzblütler (Kresse, Senf), Getreide (Weizen, Gerste), Korbblütler (Sonnenblumenkerne), Fuchschwanzgewächse (Amaranth, Quinoa), Kürbisgewächse (Kürbiskerne). Professionelle Keimgeräte gibt es im Naturkosthandel in vielen verschiedenen Ausführungen. Als Keimgefäß kann aber auch ein tiefer Teller dienen. Der Ort sollte hell und warm (Raumtemperatur) sein. Den Tellerboden mit Samen und diese mit Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Am Morgen das Wasser abgießen (in ein Sieb oder einfach durch die Hand) und die Körner wieder leicht mit frischem Wasser bedecken. Täglich morgens und abends das Wasser wechseln. Nach drei bis sieben Tagen (je nach Temperatur und Samenart) sind die Sprossen erntereif. Sie schmecken auf Butterbrot, zu Käse und pepen jeden Salat auf. Kurz gekeimte Weizenkörner ergänzen auch prima das morgendliche Müsli.



Weizenkeimlinge



Mungbohnenkeimlinge



Alfalfa-keimlinge



Kresse



ideale Keimtemperatur



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

Angebote, solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier.

Angebote 31.3.-13.4. ECHT BIO.[®] Endlich Frühling!



Rezept auf Seite 2:
Gratinierter Staudensellerie mit Schinken

Allgäuer Wildblume

Bio-Schnittkäse von Baldauf Käse



2,29
AKTIONSPREIS
100 g

aus tagesfrischer Heumilch, in einem Mantel von Wildblumen und Kräutern, mind. 50 % Fett i. Tr.

Bio-Hummus

Tahini oder Ginger von bio-verde



1,99
AKTIONSPREIS
150 g

orientalischer Aufstrich aus ganzen getrockneten Kichererbsen, mit Sesam- oder Ingwer verfeinert

Ayurvedische Bio-Gewürztees

Ingwer-Zitrone & Ingwer-Orange mit Vanille von Yogi Tea



2,79
AKTIONSPREIS
17 x 1,8 g

belebend und vitalisierend, fruchtig



Bio-Kiwis

Italien oder Griechenland

0,25
AKTIONSPREIS
1 St.

Sie wissen ja, wo's ECHT BIO gibt:

Gratinierter Staudensellerie mit Schinken



ZUTATEN (für 4 Personen)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 700 g Staudensellerie | 100 g Parmesan |
| 2 Zwiebeln | 1/2 Zitrone (Saft) |
| 1/4 l Sahne | 1 TL Zucker |
| 200 g gekochter Schinken | frischer Pfeffer |
| 250 ml Gemüsebrühe | Öl |
| 100 g Edamer | Salz |
| | ca. 500 g Pellkartoffeln |

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in Öl anschwitzen. Staudensellerie vom Strunk befreien, in 3 cm große Stücke schneiden (evtl. Fasern abziehen), zu den Zwiebeln dazugeben, 250 ml Brühe angießen und ca. 5 Min. dünsten. Die Sahne angießen, den Zitronensaft dazugeben, mit Pfeffer, Salz, Zucker würzen und 5 Min. einköcheln lassen (gelegentlich umrühren). Alles in eine Auflaufform füllen, mit dem klein geschnittenen Schinken belegen, mit geriebenem Edamer und dann mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 200 °C Oberhitze im Backofen ca. 10 Min. gratinieren. Mit frisch gekochten Pellkartoffeln servieren.

Bio-Fruchtquark

Vanille, Erdbeere, Heidelbeere von Berchtesgadener Land

0,89
AKTIONSPREIS
200 g
100 g 0,45 €

ohne Aromazusatz, 10 % Fett i. Milchanteile

Bio-Frischkäse

Natur, 65 % Fett i. Tr. & körnig, 20 % Fett i.Tr.* von Andechser

1,29
AKTIONSPREIS
175 g/*200g
100 g 0,74/*0,95 €

vielseitig einsetzbar, körniger Frischkäse harmoniert gut mit Obst oder Gemüse

Bio-Putensalami pur

Aufschnitt von Chiemgauer Naturfleisch

3,49
AKTIONSPREIS
75 g
100 g 4,65 €

fein im Geschmack, leicht geräuchert, aus reinem Putenfleisch

Bio-Gojibeeren & Bio-Zedernüsse*

von Flores Farm

4,99
AKTIONSPREIS
100 g/*80 g
100 g 6,24 €

besonders großfruchtige Beeren oder die preiswerte Alternative zu Pinienkernen aus zertifizierter Wildsammlung

Bio-Quittensaft

Direktsaft von Beutelsbacher

2,49
AKTIONSPREIS
0,7 l
1 l 3,56 € + 0,15 Pfand

aus erntefrisch gepressten europäischen Quitten

Bio-Schupfnudeln

von Pasta Nuova

2,49
AKTIONSPREIS
400 g
1 kg 6,23 €

pfannenfertig, traditionell aus Kartoffeln

Bio-Bratöl

von greenorganics

3,99
Dauerhaft günstig!
0,75 l
1 l 5,32 €

100% Bio-Sonnenblumenöl high oleic, desodoriert, zum Braten, Backen und Frittieren, hoch erhitzbar

Bio-Rindswürstchen

von Ökoland

3,99
AKTIONSPREIS
180 g
100 g 2,22 €

aus hochwertigem Bio-Rindfleisch, herzhaft gewürzt und geräuchert, knackig-zart

streich's drauf Bio-Brottaufstrich

Papucchini, Gelbie & Thayenne von Zwergenwiese

2,29
AKTIONSPREIS
160 g
100 g 1,43 €

auch als Basis für Dressings, Dips und Soßen geeignet

American Schoko-Cookies

Bio-Kekse von Linea Natura

2,69
AKTIONSPREIS
175 g
100 g 1,54 €

besonders schokoladig und knusprig

Ins Rollen gebracht
Schupfnudeln gab es angeblich schon im Dreißigjährigen-Krieg. Damals sollen die Landsknechte ihre Mehrlation mit Wasser gemischt und daraus längliche Nudeln gerollt haben. Die rollende Handbewegung wurde als „schupfen“ bezeichnet. Heute werden Schupfnudeln üblicherweise aus Kartoffeln hergestellt und sowohl süß, als auch salzig zubereitet.

Rezept „Süße Schupfnudeln auf Kiwisalat“ unter www.echt-bio.de



Bio-Staudensellerie

Spanien oder Italien

1,79
AKTIONSPREIS
1 St.

ECHT BIO.
www.echt-bio.de

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