

Angebote, Infos, Rezepte.

FRISCHER DUFT LIEGT IN DER LUFT

ANGEBOTE
GÜLTIG IM
APRIL

Ganzheitlich und nachhaltig handeln. 100% Bio.



Samenfeste
Kräuter

von Familie Brelage
und Nachbarn

GROSSE AUSWAHL IM BROTRREGAL

Brote aus echten
Bio-Klassikern wie
Dinkel, Emmer
oder Kamut.

Achtet im Regal auf das

**BROT
DES
MONATS**

GENUSS
TIPP



MEIN BUNTER BIO-BALKON!

Denkt ihr bei Balkon und Garten auch an Schmetterlinge und Bienen? – Dann empfehlen wir Pflanzen aus ökologischem Anbau für die (Neu-)Gestaltung eurer Beete.

Dabei ist es egal, ob Balkon, Flach- oder Hochbeet, die Auswahl an ökologischen Pflanzen und Kräutern ist so vielfältig, da könnt ihr sogar nach Herzenslust querbeet zugreifen. Eine Mischung aus Wild-/Kräutern und Blütenpflanzen bietet optimalen Lebensraum für viele bedrohte Schmetterlings- und Bienenarten.

Aber warum? Bio-Pflanzen sind vital und robust und dadurch weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge. Sie haben ein starkes Wurzelwerk, das für

Wachstum und eine ausgezeichnete Haltbarkeit sorgt. Wie bei Lebensmitteln ist das Siegel „Bio“ auch bei Pflanzen nach europäischem Recht geschützt. Zu erkennen sind die Gewächse am EU-Bio-Siegel – einem grünen Lindenblatt mit Sternchen drum herum. Damit ihr länger Freude an euren Pflanzen habt, solltet ihr auch auf deren Ansprüche an Erde, Wasser, Licht und Dünger achten. Bei uns findet ihr eine Auswahl an Balkon-Pflanzen.

Im Podcast bei Bio für die Ohren erhaltet ihr persönliche Hinweise und spannende Einblicke in die Blumenwelt durch unseren bioladen*Erzeuger Klaus' Pflanzenwelt.



MEHR ZUM THEMA
IM PODCAST

BIO FÜR DIE OHREN



FÜR
DICH
für jeden Tag

ALLES FÜR DEINEN
GUTEN START

ALLES FÜR DEIN
ABENDESSEN



TOP-PREIS
6⁷⁹
€/500g
13,58/1kg

vegan
TOP-PREIS
1¹⁹
€/500g
2,38/1kg

TOP-PREIS
2⁶⁹
€/340g
7,91/1kg

REZEPT

Schnelles KÜRBISKERN BROT

ZUTATEN

- 200g Dinkel-Vollkornmehl
- 250g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Zucker
- 1 TL Meersalz
- 3 EL + 1 EL Kürbiskerne
- 200g bioladen*Vegani Kokos Natur
- 200ml bioladen*Haferdrink

ZUBEREITUNG

1. Dinkel-Vollkornmehl, Dinkelmehl, Natron, Zucker, Salz und Kürbiskerne in einer großen Schüssel vermengen.
2. bioladen*Vegani und bioladen*Haferdrink zugeben und alles mit den Händen (ggfs. etwas Mehl dazu nehmen) oder den Knethaken der Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
3. Backpapier in eine Springform einspannen, Teig zu einer Kugel formen, mittig in die Form legen, mit Kürbiskernen bestreuen und den Teig mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.
4. Das Brot im vorgeheizten Ofen (200°C Ober- und Unterhitze), abgedeckt für 20 Minuten backen. Anschließend unabgedeckt für weitere 5–10 Minuten bräunen. Abkühlen lassen und frisch servieren.

Schmeckt super mit den süßen Aufstrichen von Rigioni di Asiago. Ist aber auch mit herzhaftem Aufstrich ein Genuss.

SCHNELL
SELBST
GEMACHT!

3⁶⁹
€/1kg

5²⁹
€/250g
21,16/1kg

Vegani
Kokos Natur
bioladen*
Joghurtalternative.

vegan
2¹⁹
€/400g
5,48/1kg

– passt perfekt dazu –

Fior di frutta –
Erdbeere
und Wald-
Erdbeere
Rigioni
di Asiago

3⁹⁹
€/250g
15,96/1kg

Nocciolata
Haselnuss-
Nougat
Creme mit
Kakao
Rigioni
di Asiago

5²⁹
€/270g
19,59/1kg