

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



## REZEPT

### Schnelles KÜRBISKERN BROT

#### ZUTATEN

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Zucker
- 1 TL Meersalz
- 3 EL + 1 EL Kürbiskerne
- 200 g bioladen\*Vegani Kokos Natur
- 200 ml 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 Rigoni di Asiago. Ist aber auch mit herzhaftem Aufstrich ein Genuss.

SCHNELL SELBST GEMACHT!

3<sup>69</sup> € / 1 kg



5<sup>29</sup> € / 250 g  
21,16 / 1 kg



Vegani Kokos Natur bioladen\* Joghurtalternative.

2<sup>19</sup> € / 400 g  
5,48 / 1 kg

– passt perfekt dazu –



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

3<sup>99</sup> € / 250 g  
15,96 / 1 kg

Nociolata Haselnuss-Nougat Creme mit Kakao Rigoni di Asiago

5<sup>29</sup> € / 270 g  
19,59 / 1 kg

## 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

