



Neu im Programm – Sprossenbeutel von PepUpLife! Sprossen ziehen auf die bequeme Art!

Die PepUpLife Bio-Sprossen sind die Innovation im Sprossensektor. Noch nie war es so einfach und bequem möglich, jederzeit und überall über frisches Gemüse und wertvolle Nahrung zu verfügen. Sprossen – Der richtige Pep für vollwertige Ernährung. Im SprossenMIX ist alles fix und fertig in einem praktischen Sprossenbeutel vorbereitet. Der Sprossenbeutel ist aus nachwachsenden Rohstoffen. Einfach selbst keimen: Frisches Gemüse für jederzeit und überall. Einfach wie einen Teebeutel in ein mit Wasser gefülltes Gefäß legen und los geht's!

Folgende Mischungen können Sie bestellen:

Sprossen-Mix 2 - Die Vielseitigen

4x 20 g Packung

Beschreibung: Inhalt: Linsen, Mungbohnen, Buchweizen, Senfsamen.

Sprossenbeutel Mix 4 - Die Würzig Frechen

4 x 20 g Packung Linsen, Radieschen,

aus 100% kontrolliert biologischem Anbau *aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Wieder im Programm

Kürbiskerne von Morgenland

Mit ihrem nussigen Aroma verfeinern sie Brotteige und Müsli und geben angeröstet Suppen und Salaten den Besonderen Biss.



**2,49€ je
Packung**

**4,79€ je
250 g**



Ab sofort unser Neuer Korb:

„Korb für Raclette“ für ca. 22€

In diesem Korb finden Sie eine Zusammenstellung von uns, um Raclette in vollen Zügen zu genießen. Sie können selbstverständlich noch andere Produkte, welche gut dazu passen, dazu bestellen, wie z.B. Kartoffeln. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.

Gemüsepfanne mit Möhren, Lauch, Wirsing und frischen Mungbohnen sprossen

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g getrocknete Tomaten
- 300 g Möhren
- 400 g Lauch
- 300 g Wirsingblätter
- 8 EL Olivenöl
- 500 g Mungbohnen sprossen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Balsamessig
- Cayennepfeffer
- Salz
- 6 EL
- kleine Kapern

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten sehr fein würfeln und in lauwarmem Wasser ca. 1 Std. einweichen.
Die Möhren schälen, den Lauch und die Wirsingblätter waschen und putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Möhren in heißem Olivenöl in einer großen Pfanne unter Rühren anbraten, Lauch und Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten bissfest braten. Die Tomaten mit der Einweichflüssigkeit, die Sprossen, Gemüsebrühe, Balsamico-Essig, Cayennepfeffer, Salz und Kapern dem Gemüse zugeben. Alles erhitzen und zugedeckt noch 2-3 Minuten dünsten, abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen
eine schöne Woche!
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 49/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 30.11.2020 bis Freitag 04.12.2020 KW 49/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Apfel der Woche (M, L, XL), Orangen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Blaukraut, Austernpilze, Grünkohl (M, L, XL), Meerrettich (L, XL)
Mild:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Austernpilze, Apfel der Woche, Orangen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Austernpilze, Meerrettich (M, L, XL), Birnen, Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Orangen, Bananen, Satsumas, Birnen, Kiwi, Kiwi Gelb
Probekorb:	O	Chinakohl, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Äpfel der Woche, Orangen, Bananen
Büroobstkorb:	O	Äpfel der Woche, Bananen, Satsumas, Birnen, Äpfel Breaburn
Korb für Raclette	O	Raclette in Scheiben, Gouda mittelalt, Süßmais, Cornichons, Cherrytomaten lose Champignons, grüne Oliven ohne Stein

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, Sp	5,79 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gkg Apfel Boskoop, D	5,69 / kg
.....kg Fenchel, Regio/l	6,39 / kgkg Apfel Braeburn, Regio	5,69 / kg
.....kg Grünkohl, Regio	8,49 / kgkg Apfel Cox, D	5,69 / kg
.....St Gurken Mini, Sp/Gr ?	9,90 / kgkg Apfel Elstar, Regio	5,69 / kg
.....St Gurken Schlangengurke, Sp	2,49 / Stkg Apfel Holsteiner Cox, D	5,69 / kg
.....kg Lauch, Regio	5,69 / kgkg Apfel Jonagold, Regio	5,69 / kg
.....kg Mangold, I	6,79 / kgkg Apfel Santana, Regio	5,69 / kg
.....kg Navetrübchen, D	5,99 / kgkg Apfel Topaz, D	5,69 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	9,90 / kgkg Apfel der Woche, D	5,69 / kg
.....kg Paprika grün, Regio	8,90 / kgSt 3 kg Vorratstüte Äpfel	16,55 / 3 kg
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	9,90 / kgkg Avocado, Mx/Sp ?	2,69 / St
.....kg Spinat, Regio	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regio	2,99 / StSt Birnen, F/IT/D/Regio	5,99 / kg
.....kg Tomaten, Sp	8,99 / kgkg Clementinen, Sp	4,49 / kg
.....kg Zucchini, Sp/l	4,99 / kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
Wurzelmüse			
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgSt Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Granatapfel, SP	2,89 / St
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgSt Grapefruit, Sp	2,79 / Stück
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kgSt Kaki, Sp	1,79 / St
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kgSt Kiwi gelb, I	0,89 / St
....Bund Radieschen, I	2,25 / BundSt Kiwi, I	0,79 / Stück
.....St Rettich schwarz, Regio	4,49 / kgSt Limetten, CO	8,89 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,99 / StSt Mango, Sp	3,39 / Stück
.....kg Rote Bete, Regio	3,39 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte	10,68 / 3 kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,49 / kgkg Orangen, Gr/Sp	3,69 / kg
.....kg Sellerieknolle, Regio	3,99 / kgkg Satsumas, Sp	4,99 / kg
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kgSt Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg Topinambur, Regio	5,59 / kgkg „Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/l solange der Vorrat reicht
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100g	Kartoffeln	
Kohl Gemüse			
.....St Blaukraut, Regio	3,89 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....St Blumenkohl, ?	4,89 / Stkg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,39 / kg
.....kg Broccoli, I	8,49 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	3,89 / kgkg Kartoffeln Princess (fk), Regio	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,15 / Stkg Kartoffeln Queen Anne (vfk), Regio	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Superschmelz, Regio	3,49 / kg	Kürbis	
.....kg Rosenkohl, Regio	6,99 / kgSt Kürbis Butternut, Regional	4,49 / kg
.....St Spitzkraut, I	3,89 / kgSt Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,89 / kg	Zwiebeln	
.....St Wirsing, Regio	3,99 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
Salate			
.....St Salat Batavia, F	2,89 / Stkg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....St Salat der Woche, F	2,89 / Stkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Chicorree, D	1,19 / 100 gkg Zwiebeln gelb, Regio	3,29 / kg
.....St Salat Eichblatt, F	2,89 / St Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat Feldsalat, Regio	2,99 / 100 gkg Zwiebeln rot, D	3,89 / kg
.....St Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg	Nüsse	
.....St Salat Zuckerhut, Regio	3,99 / kg	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
Pilze			
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	Sprossen / Kräuter	
.....Schale Kresse, Regional 0,99 / Schale			
... Topf Petersilie im Nawaro-Topf 3,29 / Topf			
... Topf Schnittlauch im Nawaro-Topf 3,29 / Topf			

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im November 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,65 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	4,45 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

Vollkornbrötchen

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1 Stück
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,40 €

Gebäck

.....	1248	Apfel-Streuselplunder	1 Stück	1,90 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,50 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1367	Bunte Möhre	1 Stück	2,90 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €
.....	1544	Semmelbrösel	500 g	2,50 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

Brötchen

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

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

Aktuelles Käseangebot im November 2020

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48%	England	2,39 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121555	Herbstkäse Aurora Gold, 50 % Fett	Aurora Gold	1,79 € / 100 g
119777	Hofkäserei Belrieth Ringelblumen-Käse	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
129148	Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50%	Käse Rebellen	2,69 € / 100 g
166476	Schafskäse, 3 Monate gereift -laktosefrei-	Baldauf	3,79 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
164608	Söbbeke Grüner Kerl, ca. 3,8 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Söbbeke Waldkäse, ca. 4,5 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,29 € / 100 g
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung	
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g	
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin	Bastiaansen	3,19 € / 100 g	
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	2,59 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree		€ / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger		€ / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde		€ / Beutel
161864	Offenheißer Käsegenuss,	Klosterkäserei		€ / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari		€ / 200 g
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück			€ / Packung
183216	Raclette in Scheiben, 300 g Packung			€ / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,49 € / Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
160569	HerbstCambera mit Pfeffer, 125 g Stück	ÖMA	125 g	2,29 € / Stück
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop