Gültig vom 05.01. bis 17.01.2026

**GLOBUS** Spezial

# Bewusst genießen

**Jeden Tag**
**Bio H-Milch**
1,5 % oder
3,8 % Fett
**je 1 l**
**1.09**

**Berchtesgadener Land**
**Bio Alpenbutter**
Mild gesäuert,
1 kg = 11.56
**250 g**
**2.89**

Naturland

GLOBUS

*Echt gut gemacht.*

# Fit durch den Winter, pflanzlich stark.

**Jetzt Vitamin C tanken**

Zitrusfrüchte, Ingwer und Kurkuma – kleine Helfer mit großer Wirkung. Sie wärmen von innen, unterstützen das Immunsystem und schenken Körper und Geist neue Energie. So lässt sich die kalte Jahreszeit bewusst genießen.

## Ingwer-Shot selbst machen

leicht | 10 Min. | 10 Portionen

| | |
|---|---|
| **100 g** | frischer Ingwer |
| **50 ml** | Agavendicksaft |
| **1 TL** | gemahlene Kurkuma |
| **4–5** | Bio-Zitronen |

Ingwer mithilfe eines Löffels vorsichtig schälen, dann in kleine Stücke schneiden.
Ingwerstücke zusammen mit Agavendicksaft und Kurkuma in einen Mixer geben.
Zitronen halbieren, Saft auspressen und ebenfalls in den Mixer geben, alles zusammen mixen.
Die Süße nach Wunsch variieren. Wenn man möchte, kann man die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen, um die Ingwerfasern herauszufiltern.

**Tipp:**
Die Ingwer-Shots am besten frisch trinken. Alternativ kann man sie auch in einer sauberen Glasflasche (à 300 ml) im Kühlschrank aufbewahren.

### *Fruchtig-frische Variante:*

100 ml frisch gepressten Orangensaft hinzufügen. Damit wird der Fitmacher etwas milder und besonders fruchtig. Statt gemahlene kann man auch frische Kurkuma verwenden.

**Demeter Bio Tafeläpfel „Gala Royal“**
Ursprung Italien, Kl II
**500 g-Schale**
Zum aktuellen Tagespreis

**GLOBUS Bio Demeter Zitronen**
Ursprung Italien,
Sorte siehe Etikett,
KL II
**500 g-Netz**
Zum aktuellen Tagespreis

**Bio Ingwer**
Ursprung Brasilien/ China/Peru
**je kg**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter Bio Tafelbirnen „Williams“**
Ursprung Italien, KL II
**500 g-Schale**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter Bio Mandarinen**
Ursprung Spanien, Sorte siehe Etikett, KL II,
1 kg = 3.59
**je 750 g-Beutel**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter Bio Orangen**
Ursprung Italien,
Sorte siehe Etikett, KL II
**je 1 kg-Netz**
Zum aktuellen Tagespreis

**Bio Feldsalat**
Ursprung Italien,
KL II
**100 g-Schale**
Zum aktuellen Tagespreis

**Bio Cherrydatteltomaten**
Ursprung Spanien, KL II
**250 g-Schale**
Zum aktuellen Tagespreis

**Bio Zucchini grün**
Ursprung Spanien, KL II
**500 g-Bund**
Zum aktuellen Tagespreis

**GLOBUS Bio Basilikum-Topf**
Ursprung Deutschland
**pro Stück**
Zum aktuellen Tagespreis

# Aus der Erde auf den Teller.

## Einfache und vielfältige Winterküche

Rüben, Karotten und Pastinaken – robustes Wurzelgemüse, das jede Mahlzeit bereichert. Ob roh, im Salat oder gegart als Beilage: Mit wenigen Handgriffen kommt Farbe, Geschmack und Vielfalt auf den Teller.

**Bio Speisemöhren**
Ursprung Deutschland/
Niederlande, KL II
**je 1 kg-Beutel**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter**
**Bio Pastinaken**
Ursprung Deutschland,
KL II
**500 g-Schale**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter**
**Bio Zwiebeln rot**
**500 g-Netz**
Zum aktuellen Tagespreis

**Demeter**
**Bio Speisekartoffeln festkochend**
Ursprung Deutschland,
Sorte siehe Etikett
**1,5 kg-Beutel**
Zum aktuellen Tagespreis

# Saatenbrötchen vom Blech

leicht | ca. 3 h | 24 Portionen

| | |
|---|---|
| **400 g** | Weizenmehl Type 550 + etwas für die Arbeitsfläche |
| **50 g** | Weizenvollkornmehl |
| **220 ml** | Wasser |
| **70 g** | Sauerteig |
| **8 g** | Alnatura Hefewürfel |
| **1 EL** | Honig |
| **2 TL** | Salz |
| **20 g** | Mohn |
| **30 g** | Sesam |
| **30 g** | Alnatura Sonnenblumenkerne |

**Zubereitungszeit:**
ca. 2,5 h + ca. 20 Minuten Backzeit

**Schritt 1:**
Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Wasser und Honig grob mit dem Mehl vermengen. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

**Schritt 2:**
Sauerteig, Hefe und Salz dazugeben. Ca. 8–10 Min. kneten, bis der Teig elastisch wird.

**Tipp:** Wenn der Teig zu fest ist, weitere 10 ml Wasser hinzugeben.

Gärkörbchen bemehlen, Teig hineinlegen und 1,5 h bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei alle 30 Min. auf einer bemehlten Fläche dehnen und falten. Dafür Teig an einer Seite vorsichtig anheben, leicht dehnen und über die Teigmitte zur gegenüberliegenden Seite falten. An den 3 übrigen Seiten wiederholen. Danach mit der Verschlussseite nach unten zurück in die Schüssel geben und abdecken.

**Schritt 3:**
Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze mit Backblech und einer feuerfesten Schale auf dem Boden des Ofens vorheizen. Teig in 24 gleichgroße Portionen teilen. Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne in kleine Schüsseln geben. Teigkugeln in die Saaten drücken und auf einem Stück Backpapier als Sonne anordnen. Das Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 1 Glas heißes Wasser in die feuerfeste Schale gießen.

**Achtung:** heißer Dampf! Backofentür zügig schließen und ca. 10 Min. backen. Temperatur auf 210 °C reduzieren und weitere 10 Min. backen.

**Biovegan Meine Meister Backhefe**
1 kg = 112.86
**7 g**
**0.79**




Vegan

**Jeden Tag Bio Kürbiskerne**
1 kg = 9.96
**250 g**
**2.49**

**Alnatura Bio Sonnenblumenkerne**
1 kg = 3.98
**500 g**
**1.99**

**Alnatura Bio Walnusskerne**
Im Frischepack,
1 kg = 17.93
**150 g**
**2.69**

**Alnatura Bio Sesam**
Ungeschält,
1 kg = 8.95
**200 g**
**1.79**

**Alnatura Bio Saatenmischung**
1 kg = 10.76
**250 g**
**2.69**

**Alnatura Bio Meersalz**
1 kg = 1.78
**500 g**
**0.89**

**Alnatura**
**Bio Roggen-vollkornmehl**
1 kg
**1.59**

**Alnatura**
**Bio Weizenmehl Type 550**
1 kg
**1.29**

**Alnatura**
**Bio Weizenmehl Type 405**
1 kg
**1.39**

**Küchenmeister**
**Bio-Dinkelmehl** oder **Dinkel-Vollkornmehl**
je kg
**1.49**

**Bauck Mühle**
**Bio Brotbackmischung Wunderbröd**
Nach Norwegischer Art,1 kg = 5.82
600 g
**3.49**
Glutenfrei
Vegan

**Bauck Mühle**
**Bio Brotbackmischung Krustenbrot Hafer**
1 kg = 5.98
500 g
**2.99**
Glutenfrei
Vegan

## Warum Bio-Mehl?

**Mehr Nährstoffe:** Geringere Verluste von Mineralien und Vitaminen durch biologische Anbauweise.
**Bessere Ballaststoffe und Vielfalt:** Vollkorn- und Spezialmehle (Dinkel, Roggen, Buchweizen) liefern einzigartige Aromen.
**Umweltfreundlicher:** Fördert Bodenqualität, Artenvielfalt und enthält weniger chemische Rückstände.
**Transparenz:** Oft regionale Herkunft und faire Produktionsbedingungen.
**Vielseitig in der Küche:** Geeignet für Brot, Pfannkuchen, Backwaren – ohne Kompromisse beim Geschmack.

**Selbst angesetzter Sauerteig braucht seine Zeit, hält aber bei guter Pflege ewig. Mit dieser Anleitung klappt das Ansetzen kinderleicht!**

**Was benötigt wird:**
- Roggenmehl (am besten Bio)
- lauwarmes Wasser (ca. 25–30 °C)
- ein sauberes Glas mit locker aufliegendem Deckel

**Tag 1: Der Start**
- 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser im Glas vermischen.
- Alles gut zu einem zähen Brei vermengen.
- Das Glas locker abdecken (nicht luftdicht verschließen!) und an einen warmen Ort stellen (ideal: 22 °C bis 26 °C).
- 24 Stunden stehen lassen.

**Tag 2: Ruhe und Beobachtung**
- Den Ansatz ruhen lassen.
- Mit etwas Glück sieht man die ersten, winzigen Bläschen.

**Tag 3 bis 7: Füttern und aktivieren**
- 50 g vom Ansatz nehmen (den Rest entsorgen).
- Diesen mit 50 g frischem Roggenmehl und 50 g lauwarmem Wasser in einem sauberen Glas vermengen.
- Glas wieder locker abdecken und warm stellen.
- Diesen Schritt täglich zur gleichen Zeit bis Tag 7 wiederholen.

Der Sauerteig ist fertig, wenn er nach einer Fütterung zuverlässig innerhalb von 4 bis 8 Stunden sein Volumen verdoppelt und angenehm säuerlich riecht (nicht nach Essigreiniger). Sobald dies geschieht, ist er bereit für das erste Sauerteigbrot.

**Tipp:**
Den fertigen Sauerteigansatz im Kühlschrank lagern. So muss er nur etwa alle 7 bis 10 Tage erneut gefüttert werden (dazu die Schritte von Tag 3 bis 7 ausführen).

**Alnatura**
**Bio Sauerteig Extrakt**
1 kg = 47.33
15 g
**0.71**

# Sauerteig-Starter leicht gemacht

# Kalte Soba-Nudel-Bowl mit Edamame und Lachs

**Yutaka**
**Soba** oder
**Udon Noodles**
1 kg = 7.96
**je 250 g**
**1.99**




leicht | ca. 45 Min. | 4 Portionen

| | |
|---|---|
| **500 g** | Lachsfilets |
| **300 g** | Soba-Nudeln |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1 Stück** | Ingwer, daumengroß |
| **1** | Chilischote |
| **2 EL** | Reisessig |
| **1 EL** | Sojasauce |
| **2 EL** | Sesamöl |
| **300 g** | Edamame, TK, geschält |
| **1** | Salatgurke |
| **1 EL** | Sesam, schwarz |
| **1 EL** | Sesam, weiß |
| **1** | Limette, bio |
| **etwas** | Salz, Pfeffer |

Lachs aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank schonend auftauen lassen. Soba-Nudeln ca. 4 Minuten in ausreichend Salzwasser kochen und abgießen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit Essig, etwas Salz und Pfeffer, Sojasauce und Öl unter die Nudeln mengen. Edamame ca. 6–8 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Gurke waschen und mit einem Sparschäler feine Streifen abziehen. Lachs waschen und trocken tupfen. Schwarzen und hellen Sesam mischen und Lachs darin wenden, mit Limettensaft beträufeln und in Streifen schneiden. Sesam, der nach dem Wenden übrig bleibt, unter die Nudeln mischen. Diese mit Edamame, Gurkenstreifen und Sesam-Lachs in einer Bowl anrichten und sofort servieren.

**Icewind Bio Lachsfilet**
2 Filets, ohne Haut, tiefgefroren,
1 kg = 27.95
**200 g**
**5.59**

**HAK Edamame Bohnen**
Im Beutel, Abtropfgewicht 120 g,
1 kg = 16.58
**150 g**
**1.99**

**Yutaka Sesam**
weiß, geröstet,
1 kg = 24.90
**100 g**
**2.49**

**Alnatura**
**Bio Sesamöl**
**Nativ extra**
1 l = 15.96
**250 ml**
**3.99**

**Alnatura**
**Bio Soja-Sauce**
**Shoyu-Art**
**1 l = 11.96**
**250 ml**
**2.99**

**Corovita**
**Premium Natives**
**Bio-Olivenöl extra**
1 l = 15.98
**500 ml**
**7.99**

**Alnatura**
**Weißweinessig**
1 l = 4.58
**500 ml**
**2.29**

**Lien Ying**
**Reisessig**
1 l = 7.45
**200 ml**
**1.49**

**Alnatura Bio**
**Blütenhonig**
1 kg = 8.54
**350 g**
**2.99**

**GLOBUS Bio Kräuter**
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 10.53–15.80
**je 50–75 g**
**0.79**

**Alnatura**
**Bio Weidemilch**
**Crème fraîche**
30 % Fett, 1 kg = 8.60
**150 g**
**1.29**

# Quinoa-Bowl

## mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip

leicht | ca. 60 Min. | 2 Portionen

**Für die Hähnchenbrust:**

| | |
|---|---|
| **2** | Hähnchenbrustfilets |
| **1 EL** | Honig |
| **1/2** | Limette, bio |
| **1 TL** | Paprikapulver, geräuchert |
| **1 TL** | Paprikapulver, edelsüß |
| **1 TL** | Salz |
| **etwas** | Olivenöl |

**Für den Dip:**

| | |
|---|---|
| **1** | Knoblauchzehe |
| **3 Stängel** | Dill |
| **150 g** | Crème fraîche |
| **40 g** | Frischkäse |
| **etwas** | Salz + Olivenöl |

**Außerdem:**

| | |
|---|---|
| **200 g** | Quinoa |
| **1/4 Kopf** | Rotkohl |
| **1 EL** | Weißweinessig |
| **80 g** | Kichererbsen (Dose) |
| **1/2** | Salatgurke |
| **1** | Avocado |
| **etwas** | Salz + Olivenöl |

**Hähnchenbrust marinieren:**

Für die Hähnchenbrust Limette auspressen. Saft mit Gewürzen und Honig im Zip-Beutel kurz durchkneten. Fleisch dazugeben und im Beutel ca. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Knoblauch-Dip zubereiten:**

Oberes Viertel der Knoblauchknolle abschneiden, restliche Knolle mit Öl beträufelt in Alufolie wickeln. In Backofen oder Heißluftfritteuse ca. 20–25 Min. bei 200 °C rösten.

**Die nächsten Schritte:**

Wasser im Topf erhitzen. Quinoa ca. 15–20 Min. leicht köcheln, abgießen und kurz abkühlen lassen. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln.

1/4 der Streifen mit Essig und etwas Salz in eine Schüssel geben. Das Kraut mit den Händen kneten, damit es weicher wird.

Kichererbsen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen. Mit Öl und etwas Salz vermengen. Im Backofen auf Backpapier oder in Heißluftfritteuse ca. 12 Min. bei 200 °C rösten.

Gurke waschen, schräg anschneiden, in feine Scheiben hobeln. Avocado längs halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Knoblauchknolle aus dem Ofen nehmen, auspacken, abkühlen lassen. Die weichen Zehen aus der Schale drücken, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Dill, Crème fraîche und Frischkäse verrühren sowie mit Salz abschmecken.

Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, da die verbliebene Marinade sonst anbrennen kann.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, von beiden Seiten je ca. 3 Min. scharf anbraten.

**Bowl anrichten:**

Quinoa, Gurke, Avocado, Rotkraut und Hähnchenbrust auf tiefe Teller verteilen. Kichererbsen und Dip darüber geben. Mit Dill und Pfeffer garniert servieren.

**Müllers Mühle Quinoa**
1 kg = 7.16
**250 g**
**1.79**

**Followfood Thunfisch Filets**
Verschiedene Sorten, Abtropfgewicht 120–130 g,
1 kg: 16.16–23.00
**je 160–185 g**
**2.99**

www.msc.org

**Alnatura Bio Kichererbsenwaffeln**
1 kg = 14.90
**100 g**
**1.49**

## Kichererbsenwaffeln mit Avocado-Thunfischsalat

leicht
10 Min.
1 Person

| | |
|---|---|
| **2** | Kichererbsen-waffeln |
| **1** | Avocado |
| **1/2** | Zwiebel, rot |
| **1 Dose** | Thunfisch |
| **1/2** | Limette |
| **1 Bund** | Petersilie |
| **1 TL** | Olivenöl |
| **1 Prise** | Salz |
| **1 Prise** | Pfeffer |

Das Fruchtfleisch der Avocado mit Thunfisch, Limettensaft, gehackter Petersilie, Olivenöl, gewürfelter Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Dann die Masse auf die Reiswaffeln geben und genießen.

## Wie decke ich meinen täglichen Proteinbedarf?

**Täglichen Bedarf kennen:**
Allgemein gelten 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht als ausreichend. Bei Sportlern ist der Bedarf mit 1,2–2,0 g/kg je nach Sportintensität erhöht.

**Protein zu jeder Mahlzeit:**
Versuchen Sie, zu jeder Hauptmahlzeit (und idealerweise auch zu Snacks) eine Proteinquelle einzubauen. Das hält länger satt und sorgt für eine kontinuierliche Versorgung. Besonders proteinreich sind mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

**Pflanzliche Quellen kombinieren:**
Kombinieren Sie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen) und Getreide (z. B. Reis oder Brot). Dadurch erhalten Sie ein vollständigeres Aminosäureprofil (die „Bausteine" des Proteins).

**Schlau sein beim Snacken:**
Ersetzen Sie „leere" Kalorien-Snacks durch proteinreiche Alternativen (z. B. eine Handvoll Nüsse, griechischen Joghurt, Hüttenkäse oder einen Proteinriegel).

**Flüssige Proteine sinnvoll nutzen:**
Ergänzen Sie Proteinshakes nach dem Training, um den Muskelaufbau und die Regeneration zu fördern. Bei Zeitmangel oder geringem Appetit sind Shakes auch ideale Helfer, um den täglichen Proteinbedarf zu decken.

**Campo Verde Kichererbsen**
Im Glas, Abtropfgewicht 230 g,
1 kg = 6.48
**350 g**
**1.49**

**Alnatura Körniger Frischkäse**
1 kg = 7.95
**200 g**
**1.59**

**Bauck Mühle Grünkern-Burger**
1 kg = 12.44
**160 g**
**1.99**
Glutenfrei
Vegan

**KoRo Soja Protein Crispies**
**1 kg**
**12.99**

**KoRo Bio Erdnussmus**
1 kg = 9.98
**500 g**
**4.99**

**Bauck Süßkartoffel Falafel**
1 kg = 12.44
**160 g**
**1.99**
Glutenfrei
Vegan

# Natürlich vegan, einfach lecker.

**Alnatura**
**Vegane Frischecreme**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 16.60
**je 150 g**
**2.49**

Vegan

**Alnatura**
**Bio Tahin**
**Sesammus**
1 kg = 14.76
**250 g**
**3.49**

Vegan

**Alnatura**
**Bio Haferdrink**
Ungesüßt,
Tetra Pak,
pfandfrei
**1 l**
**1.29**

Vegan

**Alnatura**
**Sojacreme** oder
**Hafercreme**
**Cuisine**
1 l = 4.95
**je 200 ml**
**0.99**

Vegan

**Alnatura**
**Kokos Natur**
1 kg = 5.73
**400 g**
**2.29**

Vegan

**Was ist eigentlich VEGANUARY?**

**Veganuary** ist eine jährliche Kampagne im Januar, die Menschen dazu ermutigt, einen Monat lang vegan zu leben – also keine tierischen Produkte zu konsumieren.

**Der Zweck dahinter:** Bewusstsein für Tierschutz, Umwelt und Gesundheit fördern.

**Wie starten Sie am besten?** Viele Alltagsprodukte sind zufällig vegan (Nudeln, Reis, Tomaten, Hülsenfrüchte, Marmelade, Kokosmilch, Currypasten, Tomatenmark, Gewürze, Saucen, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte). Dazu können Sie sich mit pflanzlichen Alternativen wie Pflanzenmilch, veganer Margarine, Sojajoghurt oder Tofu eindecken. Ein Essensplan-Tool kann dabei helfen, Mahlzeiten und Einkäufe zu strukturieren und Rezepte zu erstellen.

Verändern Sie nicht alle Gewohnheiten. Fast alles, was Sie mögen, gibt es auch vegan oder lässt sich veganisieren, z. B. Lasagne mit Sojahack und pflanzlicher Béchamel, Frühstück mit veganen Würstchen oder Tofu. Von Currys über Aufläufe bis Desserts – fast jedes Gericht können Sie vegan zubereiten.

**Mehr Infos zum Veganuary und Tipps zum Start gibt es hier.**

**True Dates Datteln**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 17.90
**je 100 g**
**1.79**

Vegan

## Die Dattel – mehr als nur ein Trockenobst

Getrocknete Datteln sind eine natürliche Nährstoffbombe: Sie liefern schnelle Energie, viele Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem enthalten sie Antioxidantien und Vitamin B6. Als natürlicher Zuckerersatz sind sie vielseitig einsetzbar.

# Für ein reines Zuhause

**Frosch Spül-Spray**
1 l = 5.83
**300 ml**
**1.75**

**claro Geschirrspültabs**
Multi oder classic,
Stück: 0.11–0.16
**je 50–75 Stück**
**7.99**

**Ecover Handgeschirr-spülmittel**
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.31
**je 450 ml**
**1.49**

**sodasan Spülmittel**
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.38
**je 500 ml**
**2.19**

## Schnelle Hilfe gegen häufige Flecken:

**Rotwein:**
Sofort Salz auf den Fleck geben, danach mit Zitronensaft beträufeln, mit Mineralwasser auswaschen.

**Kaffee/Tee:**
1 TL Natron auf 100 ml warmes Wasser – Fleck einweichen, danach normal waschen.

**Fett/Öl:**
Maisstärke aufstreuen, Fett aufsaugen lassen, ausbürsten, dann mit warmem Wasser und etwas Soda nachbehandeln.

**Gras/Fruchtsaft:**
Mit Zitronensaft einreiben, 10 Min. einwirken lassen, dann auswaschen. Bei weißer Wäsche gegebenenfalls Natron dazugeben.

**Make-Up/Lippenstift:**
Etwas Alkohol (z. B. Bio-Spiritus) auf ein Tuch geben, Fleck abtupfen, danach waschen.

**Kugelschreiber/Tinte:**
Wattestäbchen in Zitronensaft oder Alkohol tränken und vorsichtig auftupfen, danach mit Wasser ausspülen.

*Unser Beitrag für die Umwelt: sodasan*

- Natürliche Inhaltsstoffe
- Kein Mikroplastik
- Klimaschutz
- Biologische Abbaubarkeit
- Kreislaufwirtschaft
- Recycling Kunststoff

**sodasan Allzweck Reiniger**
**1 l**
**3.49**

**Claro Kalk-Stopp Waschmaschinentabs**
Stück = 0.17
**45 Tabs**
**7.49**

**Frosch Waschmittel**
Verschiedene Sorten,
flüssig,
1 WL = 0.20
**je 25 WL**
**4.99**

**Passende Nachfüller auch im Sortiment**

# Bewusst ernähren, liebevoll begleiten.

**HiPP Schalenmenü**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.96
**je 250 g**
**1.99**

**Alete Menü im Glas**
Verschiedene Sorten,
ab 1 Jahr,
1 kg = 5.16
**je 250 g**
**1.29**

**FruchtBar**
**Bio Fruchtpüree**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.90
**je 100 g**
**0.79**

**Mogli**
**Bio Kekse**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.92
**je 125 g**
**1.99**

demeter

## So fühlt sich Natürlichkeit an.

**Weleda Serum Drops**
Verschiedene Sorten, 1 l = 266.33
**je 30 ml**
**7.99**

**Greendoor**
**Deo Stick**
Classic,
1 kg = 115.19
**52 g**
**5.99**

**Dr. Scheller Tages- oder Nachtpflege**
Mit Arganöl, 1 l = 139.80
**je 50 ml**
**6.99**

## Kefir-Smoothie mit Karotten und Minze

leicht

10 Min.

1 Person

| | |
|---|---|
| **500 ml** | Kefir |
| **2** | Karotten |
| **1 Zweig** | Minze |
| **1** | Banane |
| **1 TL** | Honig |
| **1/2** | Zitrone (nur Saft) |
| **1 Hand** | Eiswürfel |

Die Karotten grob zerkleinern und die Minzblätter zupfen. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben, bis die Mischung glatt ist. Mit Eiswürfeln servieren und genießen.

**Bionade**
Verschiedene Sorten, PET-Flasche,
1 l = 2.48
+ Pfand 0.25
**je 0,4 l**
**0.99**

**Red Bull Organics**
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.00
+ Pfand 0.25
**je 0,33 l**
**0.99**

**Andechser Bio-Kefir**
PET-Flasche,
1 l = 2.58
**500 g**
**1.29**

Bioland

**Jeden Tag Bio Gemüsesaft**
Verschiedene Sorten, Tetra Pak, pfandfrei
**je 1 l**
**1.59**

**The Duke Bio Munich Dry Gin**
45 % Vol., komplexer Duft mit reicher Zitrus-Note und floralen Tönen,
1 l = 35.70
**0,7 l**
**24.99**

**Prosecco Extra Dry Bosco Malera Prosecco Spumante Extra Dry Bio**
1 l = 9.32
**0,75 l**
**6.99**

**Domaine Royal de Jarras Pink Flamingo Bio Rosé Gris de Gris Tête de Cuvée IGP Sable de Camargue Agriculture Biologique**
Elegante Aromen von kleinen roten Früchten im Mund, gepaart mit dezenten Zitrus- und Grapefruitaromen,
1 l = 9.32
**0,75 l**
**6.99**

**Novantacheppi Primitivo Puglia Bio**
1 l = 7.99
**0,75 l**
**5.99**

**Kloster Eberbach Achtsam**
Das alkoholfreie Pendant zur beliebten Achtsam PIWI-Cuvée, mittlerweile ein Klassiker unserer alkoholfreien Auswahl,
1 l = 10.65
**0,75 l**
**7.99**

*Alkoholfrei!*

GLOBUS

**GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG**
**Leipziger Straße 8**
**66606 St. Wendel**
**globus.de**

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Abbildungen können von Originalgröße abweichen. Alle Artikel ohne Dekoration und solange der Vorrat reicht.