

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**



**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

### Tipp:

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

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.

### 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**



**Demeter  
Bio Zwiebeln rot**  
**500 g-Netz**

**Zum aktuellen  
Tagespreis**



**demeter**



**Demeter  
Bio Speisekartoffeln festkochend**  
Ursprung Deutschland,  
Sorte siehe Etikett

**1,5 kg-Beutel**

**Zum aktuellen  
Tagespreis**



**demeter**





# 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

## Biovegan Meine Meister Backhefe

1 kg = 112.86

7 g

**0.79**



Vegan

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.

## 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



Bauk Mühle  
Bio Brotbackmischung  
Wunderbrød  
Nach Norwegischer  
Art, 1 kg = 5.82  
600 g  
3.49



Bauk Mühle  
Bio Brotbackmischung  
Krustenbrot Hafer  
1 kg = 5.98  
500 g  
2.99



## 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.

Alnatura  
Bio Sauerteig  
Extrakt  
1 kg = 47.33  
15 g  
0.71



### 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).

# 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 Reissessig
- 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**



## 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**



## HAK Edamame Bohnen

Im Beutel, Abtropfgewicht 120 g,  
1 kg = 16.58

150 g

**1.99**





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 ausdrücken. 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**



## Alnatura Bio Kichererbsenwaffeln

1 kg = 14.90

100 g

**1.49**



## Kichererbsenwaffeln mit Avocado- Thunfischsalat



leicht



10 Min.



1 Person

- 2 Kichererbsenwaffeln
- 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 Friskäse

1 kg = 7.95

200 g

**1.59**



### Bauk Mühle Grünkern-Burger

1 kg = 12.44

160 g

**1.99**



### KoRo Soja Protein Crispies

1 kg

**12.99**



### KoRo Bio Erdnussmus

1 kg = 9.98

500 g

**4.99**



### Bauk Süßkartoffel Falafel

1 kg = 12.44

160 g

**1.99**



Entdecken Sie  
unser großes  
KoRo Sortiment





# Natürlich vegan, einfach lecker.



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



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



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



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



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



## 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**



## 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  
Handgeschirrspülmittel**  
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 auf tupfen, 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**



## 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**







**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**



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



## 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.

**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](https://www.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.

