



Echt gut gemacht.

Duisburg im



Wir finden, probieren
muss sich lohlen!

GLOBUS Fleischwurst
Im Ring, mit Phosphat



Probierpreis
1 kg
6⁹⁰
7⁹⁰

MinusL High Protein H-Milch
0,9 % Fett, hoher
Proteingehalt, laktosefrei,
extra Vitamin D

Laktosefrei

1 l
1⁷⁹
2³⁹



Romatomen
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.98

500 g-Schale
0⁹⁹



Orangen
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.00



4 kg-Beutel
3⁹⁹

Scheibenfrostschutz
Frostsicher bis -20 °C,
1 l = 1.00

5 l
4⁹⁹



Klarsichtboxen-Set
Kunststoff, verschiedene
Größen und Farben,
je 3er- oder 4er-Set:
von **6.99** (17.99*)
bis **8.99** (25.99*)



ab
6⁹⁹
17⁹⁹*



Lacoste Herren-Retros
95 % Baumwolle,
5 % Elasthan oder
-T-Shirts
100 % Baumwolle,
verschiedene Größen
und Farben

je 3er-Pack
24⁹⁹
45⁰⁰*



Frisch gemacht.
Hausgemacht.
Jede Nacht.

Herr Heinrich,
GLOBUS Meisterbäcker

Dr. Oetker Die Ofenfrische oder Tradizionale
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.11–5.11



je 350–435 g
1⁷⁹

Melitta
Bella Crema
Ganze Bohnen,
verschiedene
Sorten



je 1 kg
13⁴⁹

Frosta Fertiggerichte Classic
oder Black Edition
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.98–5.53



je 450–500 g
2⁴⁹

Müller Froop
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.60



je 150 g
0³⁹

Maggi Fix oder Würzpaste
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.77–15.71



je 28–65 g
0⁴⁴

Tempo Taschentücher
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 20 x 9/24 x 9/30 x 10 Tücher,
10 Tücher: 0.09–0.16



je Packung
2⁷⁹

Géramont Weichkäse,
Le Snack oder Bresso
Feine Häppchen
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–19.90



je 100–200 g
1⁹⁹

Warsteiner Bier
Verschiedene Sorten, auch Alkoholfrei,
je 20 x 0,5 l-/24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l: 1.00/1.26 + Pfand 3.10/3.42



je Kiste
9⁹⁹
16⁹⁹

Ariel Waschmittel Pulver, Flüssig oder Pods
Verschiedene Sorten, je 3,96 kg/3,6 l/60 Stück,
1 WL: 0.20–0.27



je 60–80 WL
15⁹⁹

Viel gespart zum Jahresstart:



GÜNSTIG

gibt's bei

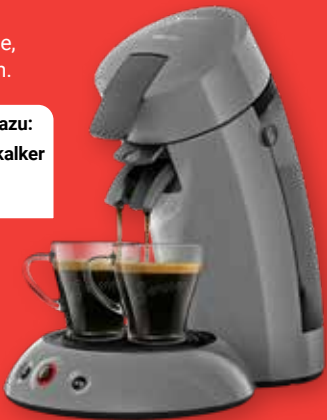
GLOBUS



Padautomat HD6553/70

1.450 W, 1–2 Tassen,
Volumen 0,7 l, Kontrollleuchte,
Endabschaltung nach 30 Min.

Passend dazu:
Senseo Entkalker
CA6520/00
5.99 (6.99*)



44⁹⁹
84⁹⁹*

Dampfbügeleisen SI3450L

2.400 W, Keramik-Bügelsohle, Wassertank: 220 ml,
Vertikaldampf, Dampfstoß: 120 g/Min., Tropfschutz,
Sicherheitsabschaltung



12⁹⁹
49⁹⁹*

Treiteimer Paso

Kunststoff, verschiedene
Farben und Modelle,
6 l: je **9.99** (19.49*),
20 l: je **17.99** (31.99*) oder
40 l: je **23.99** (49.99*)



40 l

20 l

6 l

Passend dazu:

OHO Müllbeutel
Versch. Größen,
ab **0.59** oder
Pely Müllbeutel
35 l: **1.29** (1.99*)

rotho
SWISS DESIGN

ab
9⁹⁹
19⁴⁹*

1. Klapptritt

Kunststoff, faltbar,
35 x 27 x 22 cm: **4.99** (17.99*)
oder **2. Sitzhocker**
Kunststoff, faltbar,
36,5 x 30 x 32,5 cm:
6.99 (19.99*)

2



Belastbarkeit
bis 150 kg

1



Belastbarkeit
bis 110 kg

KESPER
KITCHEN AND HOME

ab
4⁹⁹
17⁹⁹*

Glas-Frischhaltedose

Mit Clip-Deckel, auslaufsicher, spülmaschinen-,
gefrier-, und mikrowellengeeignet, ohne Deckel
backofengeeignet, verschiedene Größen,
von 370 ml: **1.99** (3.99*)
bis 1.500 ml: **4.99** (7.99*)



ab
1⁹⁹
3⁹⁹*

Senseo Kaffeepads

Verschiedene Sorten,
je 8–16 Pads, 1 Pad: 0.14–0.28,
1 kg: 20.00–22.20



je 100–111 g
2²²

Iglo Schlemmerfilet oder Filegro

Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 6.03–9.54



je 240–380 g
2²⁹



Hochland Grünländer Scheiben, Hauchdünn oder Würfel

Verschiedene Sorten,
1 kg: 12.07–15.36



je 110–140 g
1⁶⁹
2⁶⁹

Knorr Schlemmersauce

Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0⁹⁹

Lorenz Crunchips

oder **Crunchips**
Wow oder **Roasted**

Verschiedene
Sorten, 1 kg:
5.66–9.00



je 110–200 g
0⁹⁹

Ritter Sport Tafelschokolade Bunte Vielfalt

Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.10



je 100 g
1¹¹

Nescafé Dolce Gusto

Verschiedene Sorten, je 8–16 Kapseln,
1 Kapsel: 0.24–0.47, 1 kg: 30.08–31.58



je 120–126 g
3⁷⁹

Langnese Cremissimo

Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 1.88–2.05



je 825–900 ml
1⁶⁹

Oro di Parma

Tomaten Passiert oder **Stückig**,
Pizza- oder **Pastasauce**

Verschiedene Sorten,
1 kg: 3.04–3.23



je 400–425 g
1²⁹

Maggi Sauce in der Doppelpackung

Verschiedene Sorten, ergibt 2 x 250 ml,
1 l = 1.38



je 2er-Pack
0⁶⁹

Lorenz Erdnuss-Locken

Verschiedene
Sorten, 1 kg:
5.66–7.62



je 130–175 g
0⁹⁹

Feinkost Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.60



Vegan

je 150 g
1⁵⁹
1⁹⁹

Alpro Nuss-Drink
Verschiedene Sorten

Glutenfrei

Vegan

je 1 l
1⁹⁹



YFood Trinkmahlzeit

Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 5.98
+ Pfand 0.25

Vegan

je 500 ml
2⁹⁹



Mondamin Saucenbinder oder Mehlschwitze

Verschiedene
Sorten,
1 kg = 4.76



je 250 g
1¹⁹

Oreo

Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22–13.44



je 96–157 g
1²⁹

Knoppers
PICK & MIX

3 kaufen
1€
SOFORT RABATT
mit Coupon!

Storck
Knoppers
Verschiedene
Sorten,
je 8 Stück,
1 kg = 8.45

je 200 g
1⁶⁹

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
Gegen Vorlage dieses Coupons
erhalten Sie 1€ Sofortrabatt
beim Kauf von mindestens 3
Knoppers Schnitten oder Knoppers
Riegel Produkten (gültig für das
gesamte Knoppers Sortiment
(Ber) und Knoppers Riegel (5er).
Sortiment, Verfügbarkeit im Markt
vorausgesetzt) direkt an der
Kasse. Nicht alle aufgezählten/
abgebildeten Artikel sind jederzeit
vorhanden. Nur jeweils 1 Coupon pro
Kauf einlösbar. Couponeinlösung
nur in Deutschland und nur in
teilnehmenden Märkten möglich.
Barauszahlung und Rechtsweg
ausgeschlossen. Vielfältigkeits-
oder Veröffentlichungen sind
nicht gestattet. Coupons sind
nur im Original gültig.
Kopien werden nicht akzeptiert.
Coupon 12.01. bis 17.01.2026

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Light Live
Rot, Weiß oder Rosé
Alkoholfrei,
fruchtig und leicht,
1 l = 3.59



je 0,75 l
2⁶⁹
3⁷⁹

Anselmann
Pfalz DQW
Verschiedene Sorten,
charaktervolle und
vielschichtige Weine,
aus der Pfalz,
1 l = 6.65



je 0,75 l
4⁹⁹

Chantré Weinbrand
oder Cuvée Rouge
36 % Vol.,
1 l = 8.56



je 0,7 l
5⁹⁹

Averna Amaro
29 % Vol., ist einer der
wenigen Kräuterliköre,
der pur als auch in
Mixgetränken und
Cocktails seinen einzig-
artigen Geschmack und
feine fruchtige Note
entfalten kann,
1 l = 15.70



0,7 l
10⁹⁹
13⁹⁹

Fernet-Branca oder
Branca Menta
28–35 % Vol.,
1 l = 17.13



je 0,7 l
11⁹⁹

Ouzo of Plomari
40 % Vol.,
1 l = 14.27



0,7 l
9⁹⁹

Wodka
Gorbatschow
37,5 % Vol.,
verschiedene
Sorten,
1 l = 9.27



je 0,7 l
6⁴⁹

Allgäuer Büble
Verschiedene Sorten, je 20 x 0,5 l-MW-
Bügelverschlussflasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 4.50



je Kiste
13⁹⁹
17⁹⁹

Römerwall Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-
MW-Flasche,
1 l = 0.39
+ Pfand 3.30



je Kiste
3⁴⁹

Aquintell Mineralwasser oder Lemon
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche,
1 l = 0.29
+ Pfand 3.30



je Kiste
3⁴⁹
5⁹⁹

Powerade
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
0⁹⁹

Pfanner Tee
Verschiedene Sorten,
Tetra Pak,
1 l = 0.65,
pfandfrei



je 2 l
1²⁹

Sinalco Limonade
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.80
+ Pfand 1.50



je 6 x 1,25 l
5⁹⁹

Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0⁹⁹

Garnier
Wahre Schätze
Shampoo oder Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l: 7.96–9.95



je 200–250 ml
1⁹⁹

Axe Deospray
Verschiedene Sorten,
1 l = 22.20



je 150 ml
3³³

Attends Einlagen
Verschiedene
Größen und
Inhalte,
Stück:
0.12–0.25



je 10–20 Stück
2⁴⁹
3²⁹

Pril
Handgeschirrspülmittel
Verschiedene Sorten,
1 l: 2.06–3.09



je 450–675 ml
1³⁹

Somat XXL
Caps oder Tabs
Verschiedene Sorten,
je 42–70 Stück/0.819–1.62 kg,
Stück: 0.11–0.19/1 kg: 4.93–9.76



je Packung
7⁹⁹

Kuschelweich
Weichspüler
Verschiedene Sorten,
je 750–1.000 ml,
1 WL: 0.04–0.05



je 28–38 WL
1⁴⁹

Weißer Riese
Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Caps
Verschiedene Sorten,
je 4,5 kg/4,5 l/80 Stück,
1 WL: 0.13–0.16



je 80–100 WL
12⁹⁹

Cesar
Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.00



je 150 g
0⁷⁵

Vitakraft
Fleischsnack
für Hunde
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 15.96–19.95



je 200–250 g
3⁹⁹
5⁹⁹





SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
079

Kiwis gold
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Sungold,
KL I

Kiwis grün
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Hayward,
KL I

je Stück
059

1x AKTIVURLAUB IM
WERT VON 4.000 €

2x PREMIUM
KÜCHENMASCHINE

300x JAHRESABO
FÜR PREMIUM
GESUNDHEITSAPP



Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

**JETZT
TEILNEHMEN**

Aktionszeitraum: 01. November 2025 bis 28. Februar 2026, Teilnahme ab 18 Jahren und in Deutschland möglich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter [zespri.com/de-DE/gewinnspiel](https://www.zespri.com/de-DE/gewinnspiel)



300 g-Schale
222

Premium Mini-Bananen
Ursprung Ecuador,
1 kg = 7.40



3er-Schale
199

Passionsfrüchte
Ursprung Kolumbien



je 125 g-Schale
099

Heidelbeeren
Ursprung Argentinien/Peru/
Südafrika, KL I,
1 kg = 7.92



Allergiker-
freundlich

800 g-Schale
199

Tafeläpfel „Pompur“
Ursprung Deutschland,
KL I, 1 kg = 2.49



Wirsing
Ursprung Italien,
KL I



1 kg
139

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

GLOBUS Suppengrün
Ursprung Deutschland/Italien,
1 kg = 2.11



je 800 g-Schale
169

GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II



pro Stück
111



Buschbohnen
Ursprung Marokko, KL I,
1 kg = 3.98



500 g-Beutel
199

Chicorée
Ursprung Belgien/
Deutschland/Niederlande,
KL I, 1 kg = 2.98



je 500 g-Beutel
149

Süßkartoffeln orangefleischig
Ursprung Ägypten/USA,
Sorte Covington



je kg
149

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

Champignons braun
Ursprung Belgien/Niederlande/Polen,
KL I, 1 kg = 4.23



je 400 g-Schale
169

Speisezwiebeln gelb
Ursprung Deutschland/
Neuseeland, KL I



je 1 kg-Netz
100

Cenovis Bio Klare Gemüsebrühe
Ohne Hefe, 12 Würfel,
1 kg = 14.21



126 g
179
2⁵⁹



Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42



450 g
199
2⁴⁹



**Innocent Smoothie,
Plus Smoothie oder Shot**
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l: 5.96–18.63
+ Pfand 0.25



je 80–250 ml
149



Herr Thönissen,
Teamleiter der Meisterbäckerei

250 g
160



Leinweißbrot
Leizenmehl
g = 4.70

A photograph of a loaf of Leinweißbrot, a type of rye white bread. The loaf is elongated and has a golden-brown crust. A slice has been cut out of the front, revealing a light-colored, porous interior with small dark spots. The loaf is resting on a piece of light brown paper or parchment.

500 g
2³⁵

GLOBUS Elsässer Landbrot
80/20 Weizenmischbrot,
1 kg = 4.60



750 g
3⁴⁵

750 g
345

GLOBUS Butter-Schokobrötchen
Gebacken mit Butterhefeteig
und Schokotropfen,
Stück = 0,60



4 Stück
2⁴⁰

**4 kaufen –
nur 3 bezahlen!**

4 Stück
240

**4 kaufen –
nur 3 bezahlen!**

Leinwandmeisterbrot
 ein Brot mit
 in Saaten und
 Sesam-Dekor,
 erteig
 g = 2.87



750 g
2¹⁵

kg = 11.75



850 g
9.99

850 g
999

Stück = 1.85



2 Stück
370

2 Stück
370

je Stück
210



400 g
249
~~299~~

1 kg = 4,42

450 g
1⁹⁹
2⁴⁹

MINIONS
Lesen ist unentbehrlicher Nahrungssport!

OHNE

ME

450 g
1 99
~~2 49~~

1.000 g
449
~~5~~⁶⁹



je 230–340 g
6⁹⁹

je 230–340 g
6⁹⁹



je 320-435 g
1 88

neigenoren

Jeden Tag

Erbsen & Möhrchen

blanchiert, tiefgefroren

1.000 g

1 99

1000 g

Diese Woche noch billiger!

1.000 g
1 99

je 427-465 ml
379
~~6⁹⁹~~

[illegible]

340 g
2.99

GLOBUS

Fachmetzgerei

1 kg
7⁹⁰

GLOBUS Zupfbraten
Vom saftigen Schweinehinterschinken, in der Backofenschale

1 kg
8⁹⁰

GLOBUS Biergartenbraten
Mit Bergkäse, Kochschinken* und Alpensalz

1 kg
8⁹⁰

Cordon bleu*
Vom Schwein

je kg
8⁹⁰

GLOBUS Backofenbraten
Verschiedene Variationen, vom Schwein

je kg
7⁹⁰

GLOBUS Schweinegeschnetzeltes
Verschieden mariniert

Frau Bohns
Wurst-Empfehlung:

100 g
1⁴⁹

Sport Salami

GLOBUS Frischwurst-Aufschnitt
Verschiedene Sorten, mehrfach sortiert, geschnitten

je 100 g
1⁰⁹

GLOBUS Mettwurst
In Scheiben, im Geleemantel

100 g
0⁹⁹

GLOBUS Bratenaufschnitt
Verschiedene Sorten

je 100 g
1⁵⁹

Schwartenmagen
Geschnitten

100 g
0⁷⁹

Schweinebauch
Am Stück

1 kg
4⁹⁰

Kotelett
Geschnitten

1 kg
5⁹⁰

Schweinerouladen

1 kg
9⁴⁰

GLOBUS Krustenbraten
Aus der Schweinekeule, natur oder gewürzt

je kg
5⁹⁰

Wir sind nur günstig, weil wir nachhaltig sind. Durch eine fast vollständige Verwertung des Tieres.

GLOBUS Hausmacher Blut- oder Leberwurst
Im Ring

je kg
6⁹⁰

So entsteht unsere Blut- & Leberwurst



GLOBUS Kaiserbraten
Vom Kasseler Stielkotelett, ohne Knochen

1 kg
6⁴⁰

GLOBUS Rinderrouladen
Vom Charolais-Jungbullen

1 kg
15⁹⁰



GLOBUS Leberknödel
Nach hausgener Rezeptur

1 kg
7⁹⁰

GLOBUS Suppenfleisch
Vom Charolais-Jungbullen, aus dem Brustkern

1 kg
11⁹⁰



GLOBUS Rohesser
Nach Westfälischer Art, im zarten Saitling

1 kg
8⁹⁰

Jetzt noch günstiger!

Schweineschnitzelfleisch
Aus der Keule, Hüfte oder Unterschale, am Stück

je kg
5⁴⁰



Julie und Gerard Van Landschoot, unsere langjährigen Partner aus Flandern

Bestes Schweinefleisch aus Flandern

Das Familienunternehmen betreibt in 3. Generation einen Schlachtbetrieb in Ostflandern. In Zusammenarbeit mit 300 bäuerlichen Betrieben beliefert es die GLOBUS Fachmetzgerei seit Jahrzehnten täglich mit frischem Schweinefleisch. Auf diese Verlässlichkeit setzen alle Beteiligten.

GLOBUS Kohlrouladen
Küchenfertig

1 kg
13⁹⁰

*Mit Phosphat

GLOBUS Hausmacher Bratwurst
Grob

1 kg
5⁹⁰

Jetzt noch günstiger!

GLOBUS Schweine-spießbraten
Vom frischen Schweinekamm

1 kg
8⁹⁰

GLOBUS

Fischtheke

Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1⁶⁹
2²⁹

100 g
0⁹⁹

**Heringshappen in
Dillcreme**
Heringsfilet in einer
Dill-Joghurtcreme

**Herrn Wolfhagens
Fisch-Empfehlung:**



100 g
1²⁹
1⁷⁹



**Kabeljaufilet-
Portionen**

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

100 g
1⁷⁹
2¹⁹

Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

100 g
1⁷⁹
1⁸⁹

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei



Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing



100 g
1⁶⁹
2⁴⁹

Thunfisch-Frischkäsezubereitung
Doppelrahmstufe im
Milchanteil



100 g
1⁰⁰



Seealgenzubereitung
Ideal als Beilage zu gebratenem
Fisch, aufgetaut, mariniert



100 g
1⁴⁹

Matjesdoppelfilet
Aus MSC-zertifizierter
Fischerei



pro Stück
1⁴⁹
1⁹⁹



Lachsspezialität
Verschiedene Sorten



je 100 g
3⁹⁹

**Frau Congius
Käse-Empfehlung:**



100 g
1⁷⁹

Taleggio DOP

Italienischer Weichkäse
aus der Lombardei, mild-würzig,
50 % Fett i. Tr.

100 g
2¹⁹

Appenzeller kräftig-würzig
Schweizer Hartkäse
mit Rohmilch hergestellt,
mind. 4 Monate gereift,
51 % Fett i. Tr.

100 g
1⁹⁹

Goldsemm Bergkäse
Österreichischer Heumilch-Hartkäse mit
Rohmilch hergestellt, 180 Tage gereift,
aromatisch-würzig, 45 % Fett i. Tr.



je 100 g
1²⁹
1⁶⁹

Frischkäsezubereitung Lauch- oder Kräutertraum
Aromatisch, cremig-frisch, Doppelrahmstufe

100 g
1⁷⁹
2⁶⁹

Montagnolo
Deutscher Weichkäse mit Edelpilzkulturen,
cremig-aromatisch, 70 % Fett i. Tr.

Landana Gouda Holland g.g.A.
mittelalt
Schnittkäse,
rahmig-
aromatisch,
48 % Fett i. Tr.



100 g
0⁹⁹

Bio Almkönig
Österreichischer
Schnittkäse,
mild-nussig,
45 % Fett i. Tr.



100 g
1²⁹
1⁶⁹



Bonbel Butterkäse
Französischer, halbfester Schnittkäse,
rahmig-mild, mit feinen Butteraromen,
48 % Fett i. Tr.



100 g
1⁶⁹

Brie Mariotte
Französischer Weichkäse,
rahmig-mild, mit weißem
Edelpilz überzogen,
60 % Fett i. Tr.



100 g
1³⁹

**GLOBUS Zupfbrot
Kochschinken-Käse**
Weizenmischbrot, gefüllt mit
pikanter Kräuterpaste,
würzigem Käse und
saftigem Schinken,
1 kg = 9.62



520 g
5⁰⁰
6⁰⁰



Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pingui
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.93–13.24

je 105–140 g
139
~~189~~



Schwälbchen Körfez Joghurt
3,5 % oder 10 % Fett

je 1 kg
219
~~269~~



Zum Dorfkrug Dessert
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.31

je 375 g
199



Nestlé Mix-in
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.75



je 120 g
069
~~099~~

Berchtesgadener Land Topfen
Mager, Halbfett oder Rahmstufe
Bayerischer Speisequark,
1 kg = 3.52



je 250 g
088

Antipasti
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 9.93

Diese Woche
noch billiger!

je 150 g
149
~~179~~



Casa Pietra Pasta
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 3.18–3.98

Diese Woche
noch billiger!

je 400–500 g
159



Fräulein Heidemarie
Putenbrustfilet
SB-verpackt



1 kg
929

Fräulein Heidemarie
Hähnchenunterschenkel
HKL A, SB-verpackt, 1 kg = 6.65



600 g
399

Hello Sandwich
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
8.05–14.90

Diese Woche
noch billiger!

je 100–185 g
149
~~199~~



Henglein Spätzle oder Gnocchi
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
3.58–4.48

je 400–500 g
179



Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20–7.63



je 300–440 g
229

Jeden Tag Back-Camembert
Paniert und vorgebacken, gekühlt,
mit Preiselbeer-Dip,
1 kg = 7.97



350 g
279
~~299~~

Diese Woche
noch billiger!

Yuu'n mee Gourmet-Garnelen
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren, 1 kg:
24.98–31.22

je 320–400 g
999



Lekker & Anders
Street Food
Pizza Döner
Türkische
Pizza-Variante,
tiefgefroren,
1 kg = 8.58

325 g
279
~~379~~



Farm Feinkost Knusperente
Eine halbe Ente, ohne Knochen, ofenfertig
gewürzt, 1 kg = 15.59



320 g
499

Jeden Tag Königsberger Klopse
Tiefgefroren, 1 kg = 4.42



450 g
199

Diese Woche
noch billiger!

Iglo Rahmspinat oder Apfelrotkohl
Tiefgefroren, 1 kg = 2.39



je 750 g
179

McCain Chef,
Steakhouse oder
Western Frites
Tiefgefroren,
1 kg: 2.12–2.65

je 600–750 g
159
~~279~~



Schwarmstedter Rösti
Tiefgefroren, 1 kg = 3.31



450 g
149

Laktosefrei

Valsoia Soja-Eis
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
je 3–4 Stück, 1 kg: 11.10–13.32



je 250–300 g
333
~~539~~

Vegan

Ferrero Eis Multipack
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 7.75–15.50



je 180–360 ml
279

Conditorei
Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Brötchen Klassik
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 2.76–4.97

je 300–540 g
149





WhatsApp-Kanal

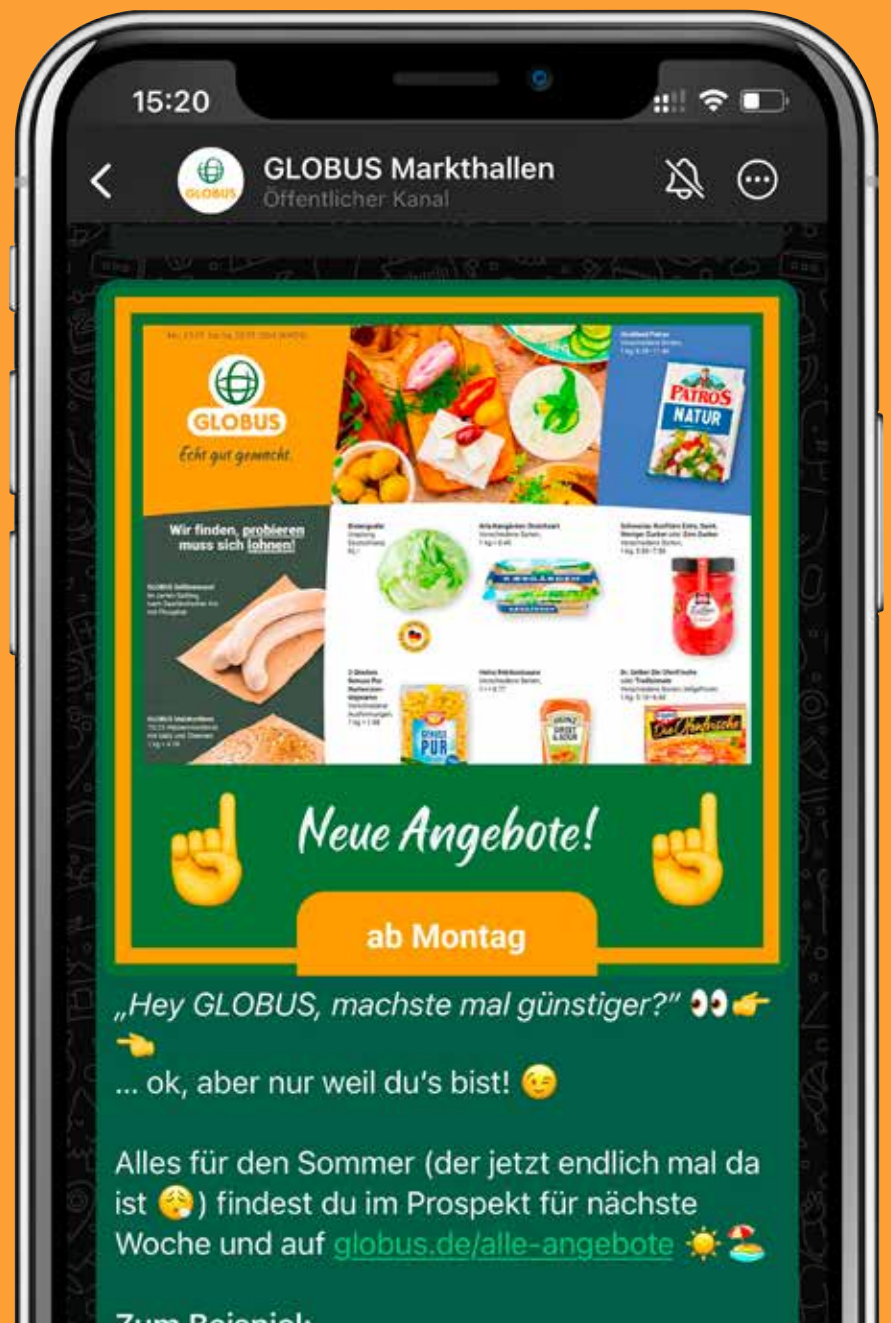
Exklusive Einblicke

Infos als Erstes



globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



facebook.com/globus.de

Bresso Frischkäse
Verschiedene Sorten, im Becher oder
als Portionen, 1 kg: 7.40–9.25



je 120–150 g
1 11

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.43



je 185 g
1 19
1.99

Alpenhain
Obazda oder Camembert-Creme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.92



je 125 g
1 49
2.29

Berchtesgadener Land
FrISChe Bergbauern Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett,
länger haltbar



je 1 l
1 11
1.39

Ergüllü Mediterrane Creme,
Dip oder Aufstrich
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–15.92



je 125–200 g
1 99
2.59

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für
mein GLOBUS Mitglieder!

30%
mein GLOBUS

Salzburgmilch
Premium Käsestück oder -scheiben
Verschiedene Sorten, je 150–250 g



Gutfried Geflügel-Fleischwurst
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.23



je 400 g
2 49
3.49

GLOBUS 10 frISChe Eier
Aus Bodenhaltung, Größen: M–L,
Stück = 0.25



je 10 Stück
2 49
2.69

Leicht & Cross Mein Knusperbrot
Verschiedene Sorten, 1 kg = 7.92



je 125 g
0 99

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 3.05



750 g
2 29
2.99

Dan Cake 4 Mini-Kuchen
Gefüllt, einzeln verpackt,
1 kg = 5.16



250 g
1 29
1.69

Lieken Urkorn
Schnittbrot
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.98–3.73



je 400–500 g
1 49
1.89

Ibis Kinder-Croissant
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.79



je 240 g
1 39
1.59

Diese Woche noch billiger!

Dr. Oetker Vitalis Müsli
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.15–7.55



je 425–600 g
2 49

Jeden Tag Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31



Diese Woche noch billiger!

je 450 g
1 49

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für
mein GLOBUS Mitglieder!

20%
mein GLOBUS

GLOBUS Kaffeemilch oder Kaffeesahne
4 % oder 10 % Fett, je 165 g



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

GLOBUS Loser Tee
Verschiedene Sorten,
1 kg: 19.90–26.53



je 75–100 g
1 99
2.29

Krüger Chai Latte
oder Matcha Latte
verschiedene Sorten,
1 kg: 5.96–10.64



je 140–250 g
1 49
2.99

Jacobs Cappuccino
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.73–12.03



je 290–400 g
3 49
4.29

Eduscho Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



750 g
9 99
12.99



Angebotspreis-Garantie! ➔ globus.de/garantien



**PROBIER'S VEGAN.
DIESEN JANUAR.**

VEGANUARY ♥



Alsan-S Pflanzenmargarine
Frei von Milchbestandteilen, auch zum Backen
und Braten geeignet, 1 kg = 3.96





Meggle
Die Vegane oder **Vegan Streichart**
Einmalig buttrig, 1 kg = 6.36





Greenforce Cevapcici,
Mini-Frikadellen oder **Süße Snackbällchen**
Verschiedene Sorten,
1 kg: 13.83–14.65









Lavera Bio Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 17.45





Lavera Bio Shampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 15.96





Lavera Bio Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l = 19.95







Jede Woche neu

Exklusive Rabatte für Mitglieder!

Billie Green Vegan
Verschiedene Artikel und Sorten,
je 70–180 g



Planted. Veganes Steak
1 kg = 29.08





Alnatura Bio Vegane Mayo
1 l = 9.16





Alnatura Bio Falafel
1 kg = 8.76





GLOBUS Braune Linsen
1 kg = 3.71





Red Band Fruchtgummi oder Lakritz
Verschiedene Sorten, 1 kg = 6.45





Frisia Ufonauten
Spitztüte,
1 kg = 19.10





Veganz Bio Protein Choc Bar
1 kg = 25.80





KoRo Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg: 33.17–36.18





Rittersport Tafelschokolade
oder **Protein Crunchy**
Verschiedene Sorten,
1 kg: 22.90–30.53





Jetzt geht's rund!

1€

Ostseefisch Alaska-Seelachsscheiben
oder -Seelachsschnitzel
1 kg: 8.00–10.00



je 100–125 g
1,00
1,49



Müller Pudding oder Grießpudding
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.22

je 450 g
1,00



Milram Fruchtbuttermilch,
Kefir oder
Kefir Drink
Verschiedene
Sorten,
1 l: 1.33–2.00



je 500–750 g
1,00
1,59

Hochwald Happy Drink
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.67



je 3 x 0,2 l
1,00
1,29

Dovgan
Gezuckerte Kondensmilch
1 kg = 6.67



150 g
1,00
1,39

Kühne Salatdressing
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 250 ml
1,00
1,79

Feinkost Dittmann Kapern
Abtropfgewicht 60 g,
1 kg = 16.67



106 ml
1,00

Burger Knäcke
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.00



je 250 g
1,00

Harry Brot
Butter Toast Classic
1 kg = 4.00



250 g
1,00
1,29

Nissin Cup Noodles
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.93–15.87



je 63–67 g
1,00

Pizzamehl
Type 00



1 kg
1,00
1,29

Südzucker Gelierzucker 3:1
1 kg = 2.00



500 g
1,00
1,69

Happy-Frucht Erdbeeren
Leicht gezuckert,
Abtropfgewicht 160 g,
1 kg = 6.25



425 ml
1,00
1,39

Orangina
Original oder Rouge
PET-Flasche,
1 l = 2.00
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1,00

Katlenburger Bowle to go
Erdbeere oder Pfirsich,
gekühlt serviert ein
echter Genuss,
1 l = 3.03



je 0,33 l
1,00

Etoile Mineralwasser
1 l = 0.20,
pfandfrei



Hakle
Feuchtes Toilettenpapier
Verschiedene Sorten,
10 Tücher = 0.24



je 42 Tücher
1,00
1,69

Palmolive Duschgel
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 250 ml
1,00

Q-tips Pflegestäbchen
Nachfüller,
10 Stück = 0.06



160 Stück
1,00

WC Ente Aqua Blue 4 in 1
Original oder Nachfüllpack



je Artikel
1,00
1,29

5 l
1,00
1,49



Angebotsgültigkeits-Garantie! —> [globus.de/garantien](https://www.globus.de/garantien)

Salakis Schafskäse
Aus 100 % Schafmilch,
verschiedene Sorten,
1 kg: 10.00–13.33



je 150–180 g
2⁰⁰

Nadler Fleischsalat
1 kg = 5.00



400 g
2⁰⁰
2⁹⁹

MarNatura Calamares à la Romana
Tiefgefroren,
1 kg = 4.00



500 g
2⁰⁰
2⁹⁹

Knorr Basissoße
Verschiedene Sorten,
ergibt 1,75–2,75 l,
1 l: 0.73–1.14



je Dose
2⁰⁰
2⁸⁹

Lacalut Aktiv Zahncreme
Medizinische Zahncreme,
1 l = 20.00



100 ml
2⁰⁰
3⁹⁹

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren
Arzt oder in Ihrer Apotheke

Bauer Scheibenkäse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.33



je 150 g
2⁰⁰
2⁴⁹

Dr. Oetker Fruchtgrütze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.00



je 400 g
2⁰⁰

Zabler Hochzeit Nudeln
oder **Paradiso Bio Nudeln**
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 4.00



je 500 g
2⁰⁰

Bifi Original Roll oder Carazza
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.81–25.00



je 80–135 g
2⁰⁰

Zeiss Brillen-Reinigungstücher
10 Stück = 0.40



50 Stück
2⁰⁰
3⁹⁹

Abraham Schinken
Verschiedene Sorten,
1 kg = 25.00



je 80 g
2⁰⁰
2²⁹

Saupiquet Thunfisch-Salat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.50



je 160 g
2⁰⁰



www.msc.org

Harry Eiweiß Brot
1 kg = 4.00



500 g
2⁰⁰

Innocent Saft
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.22
+ Pfand 0.25



je 900 ml
2⁰⁰
3⁶⁹

Swiss O-Par Trockenshampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 10.00



je 200 ml
2⁰⁰
2⁵⁹

Frosch Reine Pflege Seife
Wiederverschließbar,
Nachfüllpack,
verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 500 ml
2⁰⁰
2⁴⁹

Zentis Erdnussbutter
Creamy oder Crunchy
1 kg = 5.71



je 350 g
2⁰⁰
2⁹⁹

Katlenburger Fruity
Verschiedene Sorten,
1 l = 2.67



je 0,75 l
2⁰⁰

2€



Henglein
Frischer Pizzateig XXL
Ausgerollt auf Backpapier,
1 kg = 3.64

550 g
2⁰⁰
2⁶⁹



Discount-günstig

Bis zu **8.000** Produkte
discount-günstig!

Jeden Tag
Apfelsaft
Naturtrüb,
Tetra Pak,
pfandfrei



Diese Woche
noch billiger!

1 l
0⁹⁹
~~1²⁹~~

So gut, so echt, so

BIO



Jeden Tag Bio
Tomatensaft
Tetra Pak,
pfandfrei



Diese Woche
noch billiger!

1 l
1⁵⁹

Jeden Tag Bio Feta
1 kg = 11.95



Diese Woche
noch billiger!

200 g
2³⁹

Jeden Tag Bio
Kochhinter-
schinken
1 kg = 24.90



Diese Woche
noch billiger!

100 g
2⁴⁹
~~2⁷⁹~~

Jeden Tag
Eistee
Pfirsich oder
Zitrone
PET-Flasche,
1 l = 0.50
+ Pfand 0.25



Diese Woche
noch billiger!

je 1,5 l
0⁷⁵
~~0⁷⁹~~

Jeden Tag Cola
PET-Flasche,
1 l = 0.39
+ Pfand 0.25



Diese Woche
noch billiger!

1,5 l
0⁵⁹
~~0⁶⁵~~

Jeden Tag
Minereral-
wasser Naturell
PET-Flasche,
1 l = 0.19
+ Pfand 1.50



Diese Woche
noch billiger!

6 x 1,5 l
1⁶⁹
~~1⁷⁴~~

Jeden Tag Iso-Drink
PET-Flasche,
1 l = 0.74
+ Pfand 0.25



Diese Woche
noch billiger!

0,5 l
0³⁷
~~0⁴¹~~

Jeden Tag
Reine Buttermilch
1 kg = 0.98



Diese Woche
noch billiger!

500 g
0⁴⁹
~~0⁵⁹~~

Jeden Tag Pudding
Mit Sahne,
verschiedene
Sorten,
1 kg = 1.75



Diese Woche
noch billiger!

je 200 g
0³⁵
~~0³⁹~~

Jeden Tag Speisequark
20 % Fett, 1 kg = 2.76



Diese Woche
noch billiger!

250 g
0⁶⁹
~~0⁷⁹~~

Jeden Tag Schmelzkäsezubereitung
8 Ecken Mix, 1 kg = 9.16



250 g
2²⁹
~~2³⁹~~

Diese Woche
noch billiger!

Jeden Tag Mozzarella
Verschiedene Sorten, 1 kg = 6.00



je 125 g
0⁷⁵

Diese Woche
noch billiger!

Jeden Tag
Käsescheiben
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.73



je 400 g
2²⁹

Diese Woche
noch billiger!

Jeden Tag
Bauernschinken
1 kg = 16.13



Diese Woche
noch billiger!

80 g
1²⁹
~~1³⁹~~

Jeden Tag Blütenhonig
Flüssig, 1 kg = 5.98



Diese Woche
noch billiger!

500 g
2⁹⁹
~~3¹⁹~~

Jeden Tag
Schinken-
würstchen
5 Stück,
Abtropf-
gewicht 250 g,
1 kg = 7.16



Diese Woche
noch billiger!

380 g
1⁷⁹
~~2³⁹~~

Jeden Tag Kartoffelknödel
Halb und halb,
1 kg = 2.88



Diese Woche
noch billiger!

309 g
0⁸⁹

Jeden Tag Gewürzgurken Auslese
Abtropfgewicht 360 g,
1 kg = 3.03



Diese Woche
noch billiger!

720 ml
1⁰⁹
~~1¹⁹~~

Jeden Tag
Teigwaren
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 1.30



Diese Woche
noch billiger!

je 500 g
0⁶⁵
~~0⁶⁹~~

Jeden Tag Blockkuchen
Verschiedene Sorten, 1 kg = 3.98



Diese Woche
noch billiger!

je 400 g
1⁵⁹
~~1⁶⁹~~

Jeden Tag Hähnchen Cordon Bleu
Tiefgefroren, 1 kg = 8.58



Diese Woche
noch billiger!

500 g
4²⁹

Jeden Tag Pizza
Verschiedene Sorten, tiefgefroren, 1 kg = 4.70



Diese Woche
noch billiger!

je 700 g
3²⁹
~~3⁴⁹~~



Angebotspreis-Garantie! → [globus.de/garantien](https://www.globus.de/garantien)

OHO Fleecedecken
Rundum gekettelt, 130 x 170 cm, verschiedene Farben,
Stück = 4.00

Diese Woche noch billiger!

je 2er-Pack

7⁹⁹



OHO Teelichte
Brenndauer: ca. 4 Std, 10 Stück = 0.45

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

100er-Pack

4⁴⁹_{4⁹⁹}



OHO Frischhaltefolie
Schützt Lebensmittel vor dem Austrocknen und Aromaverlust, 1 m = 0.02

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

29 cm x 50 m

0⁷⁵



OHO Kleiderbügel
Kunststoff, verschiedene Farben,
Stück = 0.40

Diese Woche noch billiger!

je 10er-Pack

3⁹⁹



OHO Prospekthüllen
DIN A4, genarbt,
oben offen,
Stück = 0.04

Discount-günstig

50er-Pack

1⁹⁹



OHO Destilliertes Wasser
1 l = 0.34

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

5 l

1⁶⁹



OHO Backpapier-Zuschnitte
38 x 40 cm, Stück = 0.03

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

20 Blatt

0⁶⁵



OHO Servietten
3-lagig, 33 x 33 cm, verschiedene Farben,
10 Stück = 0.20

Diese Woche noch billiger!

je 30er-Pack

0⁵⁹



OHO Staubsaugerbeutel
Verschiedene Ausführungen, Stück = 3.00

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

je 2er-Pack

5⁹⁹



OHO Schwammtücher
Saugstark und robust, Stück = 0.19

Diese Woche noch billiger!

5er-Pack

0⁹⁵



OHO Aluminium-Folie
Vielfältig einsetzbar in der Küche, 1 m = 0.58

Solange der Vorrat reicht

Diese Woche noch billiger!

30 cm x 3 m

1⁷⁵



clino! WC Zauber-schaum

1 kg

7⁴⁹_{8⁷⁹}



clino! Fleck-Entferner Oxi Power
1 kg = 2.65

Diese Woche noch billiger!

750 g

1⁹⁹_{2²⁵}



clino! Wäsche-Weiss Tücher
Stück = 0.08

Diese Woche noch billiger!

20 Stück

1⁵⁹_{1⁷⁵}



clino! Hygienespüler Classic oder Sensitiv
Für Allergiker geeignet,
wirksam ab 20 °C, beseitigt
mehr als 99,9 % Bakterien,
je 1 l, 1 WL = 0.09

Diese Woche noch billiger!

Je 22 WL

1⁸⁹

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



clino! Bodentücher Feucht
10 Tücher = 1.10

Diese Woche noch billiger!

15 Tücher

1⁶⁵_{1⁸⁷}



clino! Feuchte Trocknertücher
Stück = 0.05

Diese Woche noch billiger!

30 Stück

1³⁹



clino! Gallseife mit Softbürste
1 l = 5.16

Diese Woche noch billiger!

250 ml

1²⁹_{1⁴⁵}



clino! Brillenputztücher
10 Tücher = 0.18

Diese Woche noch billiger!

52 Tücher

0⁸⁵_{0⁹⁵}



clino! Klarspüler

Diese Woche noch billiger!

1 l

0⁸⁹_{0⁹⁵}



clino! Spezielsalz
Für Geschirr und Maschine,
1 kg = 0.40

Diese Woche noch billiger!

2 kg

0⁷⁹_{0⁸⁰}



clino! Spülmaschinen All in One Tabs
10 Stück = 0.87

Diese Woche noch billiger!

40 Stück

3⁴⁹_{3⁹⁵}



clino! Jumbo Küchentücher
3-lagig, saugstark und reißfest, mit wechselnden Motiven,
100 Blatt = 1.11

3 x 100 Blatt

3³³_{3⁴⁵}



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Trigger Energy
PET-Flasche,
1 l = 0.86
+ Pfand 0.25



1,5 l
1²⁹

Hell Energy Classic
1 l = 3.16
+ Pfand 0.25



0,25 l
0⁷⁹
0⁹⁹

Schloss Wachenheim
Light live
Sparkling Premium
Chardonnay Dry
Alkoholfrei,
1 l = 5.32



0,75 l
3⁹⁹
4⁹⁹

Gösser Radler Alkoholfrei
MW-Flasche, 1 l = 2.02
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
3⁹⁹

Feldschlösschen Malz Klassik
MW-Flasche, 1 l = 1.86
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
3⁶⁹
4⁷⁹

Tri Top Sirup
Verschiedene Sorten,
1 l = 5.82



je 600 ml
3⁴⁹
3⁹⁹

Faber Light Live
Alkoholfrei,
1 l = 3.05



0,75 l
2²⁹

Volvic
Hibiskus
Tee Bio
PET-Flasche,
1 l = 1.72
+ Pfand 0.25



0,75 l
1²⁹

Fuze Tea
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.48
+ Pfand 0.25



je 0,4 l
0⁹⁹
1²⁵

Arizona Eistee
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.06
+ Pfand 0.25



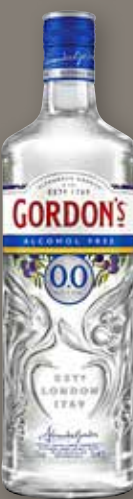
je 1,5 l
1⁵⁹
1⁷⁹

Happy Day
Nektare
Verschiedene
Sorten,
Tetra Pak,
pfandfrei



je 1 l
1⁶⁹

Gordons
0,0 % Vol.,
1 l = 14.27



0,7 l
9⁹⁹
13⁹⁹

Sinalco Cola
12 x 1 l PET-Flasche, 1 l = 0.83
+ Pfand 3.30



je Kiste
9⁹⁹

Fritz Limonade
Verschiedene Sorten, je 24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l = 2.90 + Pfand 3.42



je Kiste
22⁹⁹

Holly Kids Cola
PET-Flasche,
1 l = 1.67
+ Pfand 0.25



0,33 l
0⁵⁵
0⁹⁹

Captain Morgan
Spiced Gold
0,0 % Vol.,
1 l = 13.56



0,7 l
9⁴⁹

Kastell Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l PET-Flasche,
1 l = 0.27
+ Pfand 4.50



je Kiste
3¹⁹
3⁹⁹

Schloss Quelle Apfelschorle
PET-Flasche,
1 l = 1.26
+ Pfand 1.50



6 x 0,5 l
3⁷⁹
4⁹⁹

Rotbäckchen
Direktsaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 4.21,
pfandfrei



je 0,7 l
2⁹⁵

Hohes C All-In-One Everyday
PET-Flasche,
1 l = 2.34
+ Pfand 0.25



0,85 l
1⁹⁹

Wein-Empfehlung

von Herrn Wöhrmann
(Weinfachberater)



0,75 l
6⁹⁹
~~10⁹⁹~~

*Valerio Zenato
Lugana DOC Riel*

Elegant mit Aromen nach weißem Pfirsich und Birnen, trocken, fruchtig und frisch, hervorragend als Aperitif oder als Begleiter zu Vorspeisen, leichten Gerichten, Grillfisch und Meeresfrüchten, 1 l = 9.32

Vignerons
Ardéchois
Classiques
Ardèche IGP
Frische,
fruchtige
Rebsortenweine,
1 l = 4.65



je 0,75 l
3⁴⁹
~~4⁹⁹~~

Feudo Arancio
Stemmari Sicilia
DOC
Verschiedene
Rebsortenweine,
trockene, frucht-
betonte Weine
aus Sizilien,
1 l = 5.99



je 0,75 l
4⁴⁹

Nemea Reserve
Körperreicher,
trockener Rotwein,
durch 14-monatige
Holzfassreifung
samtig-weiche
Tannine und Aromen
von roten Früchten
und Vanille,
1 l = 6.65



0,75 l
4⁹⁹
~~5⁹⁹~~

Clos de los Siete Mendoza
Argentinien, diese Cuvée
aus den klassischen Reben
des Malbec, Merlot,
Cabernet Sauvignon
und Syrah hat einen
samtig-fruchtigen
Körper und eine
feingliedrige Struktur,
1 l = 19.99



0,75 l
14⁹⁹
~~16⁹⁹~~

Winzer Krems
Sandgrube 13
Blauer Zweigelt,
Grüner Veltliner,
Weißburgunder
Trocken oder
Zweigelt
Halbtrocken, gehalt-
volle, fruchtig-frische
Weine, 1 l = 6.65



je 0,75 l
4⁹⁹

Abbazia Asti
Fortuna DOCG
1 l = 6.65



Diese Woche
noch billiger!

0,75 l
4⁹⁹
~~5⁴⁹~~

Bosco Dei Cirmoli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65



0,75 l
3⁴⁹

Villa Rillago
Aperitivo
11 % Vol.,
1 l = 7.13



0,7 l
4⁹⁹
~~5⁹⁹~~



Zacapa Solera
Gran Reserva
40 % Vol.,
1 l = 49.99



0,7 l
34⁹⁹

Dooley's
Toffee
Plant Based
Creamy
Liqueur
15 % Vol.,
1 l = 14.27



0,7 l
9⁹⁹
~~12⁹⁹~~

Bulldog Gin
40 % Vol., ein feiner
Gin, der nicht nur einen
unerwartet exotischen
Geschmack hat, sondern
sehr sanft ist, er eignet
sich hervorragend für
Cocktails, kann aber
auch pur getrunken
werden, 1 l = 27.13



0,7 l
18⁹⁹
~~22⁹⁹~~

Glen Scotia
Harbour Single Malt
Scotch Whisky
40 % Vol., fruchtig und
süß, weicher Pfirsich
und grüner Apfel,
gefolgt von
Toffee Fudge und
Vanillepudding,
1 l = 39.99



0,7 l
27⁹⁹
~~31⁹⁹~~

Bier des Monats

Januar

26 % Rabatt

Auf alle alkoholfreien
Biere/Biermischgetränke
im 6er- oder 4er-Pack

Kein Null-Bock – aber Bock auf Null-Alkohol:
Starten Sie Ihre guten Vorsätze für 2026 mit 26 % Rabatt auf alle alkoholfreien Biere und Biermischgetränke im 6er- oder 4er-Pack bei GLOBUS. Und freuen Sie sich auf unsere große Auswahl an Bieren und Biermischgetränken ohne Alkohol bei vollem Geschmack!

GLOBUS Mineralwasser
Verschiedene Sorten,
natriumarm, PET-Flasche
aus 100 % recyceltem
Kunststoff, 1 l = 0.83
+ Pfand 1.50



Auch erhältlich:
Wasser mit Zitrone

je 6 x 0,5 l
2⁴⁹
~~2⁹⁹~~

LeviUp Energy Drink
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.00 + Pfand 0.25



je 0,33 l
0⁹⁹

Coca-Cola Limonade
Verschiedene Sorten, je 24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l = 2.15 + Pfand 5.10



je Kiste
16⁹⁹

Jack Daniels & Cola
oder Jack & Ginger
10 % Vol.,
1 l = 6.03
+ Pfand 0.25



0,33 l-Dose
1⁹⁹

Johnnie Walker Black Label
Blended Scotch Whisky
40 % vol., 12 Jahre gereift,
vielfältig, komplex mit süßem
Rosinenduft und der Frische
von Orangenschalen und
Zitrusölen, 1 l = 28.56



0,7 l
19⁹⁹

Durstlöscher
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.30, pfandfrei



je 0,5 l
0⁶⁵

Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25



Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
0⁴⁹

Bembel with Care Apfelwein
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
0⁹⁹

Veltins V+
Verschiedene Sorten,
MW-Flasche,
1 l = 2.02
+ Pfand 0.48



je 6 x 0,33 l
3⁹⁹

Oettinger Fassbrause
Verschiedene Sorten, MW-Flasche,
1 l = 1.51
+ Pfand 0.48



Diese Woche
noch billiger!

je 6 x 0,33 l
2⁹⁹



GLOBUS Weinfachberater

Nutzen Sie das Wissen unserer IHK-zertifizierten Weinfachberater.

Motiviert ins neue Jahr



je 40 g
159

Powerbar Protein Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 39.75



je 35 g
079

**Power System
Energy Bar Riegel**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 22.57



je 55 g
199

Barebells Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg = 36.18

Meßmer Cold Tea
Verschiedene Sorten, je 14 Beutel,
1 Beutel = 0.17, 1 kg = 63.85

Waterdrop Microdrink
Verschiedene Sorten, je 12 Stück,
Stück = 0.50, 1 kg: 239.60–249.58

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 77.67

All Stars Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30

Esn Whey Protein Isolate Isoclear
Verschiedene Sorten,
1 kg = 59.97



je 39 g
249



je 24–25 g
599



je 90 g
699



je 300 g
1299



je 300 g
1799

Powerbar Powergel Hydro
Cola und Koffein,
1 l = 37.16

Powerbar Powergel Shots
Cola und Koffein,
1 kg = 76.33

**Isostar Powertabs Cranberry
oder Lemon**
1 kg = 33.25

GLOBUS Haferflocken Zart oder Kernig
Aus 100 % Vollkorn, 1 kg = 1.78

**Alnatura Bio Hafer-Dinkel-Porridge
oder Früchte-Frühstücksbrei**
1 kg = 5.98



67 ml
249



60 g
229



je 120 g
399



je 500 g
089



je 500 g
299

Mister Wraps Protein Wraps
6er-Pack, Ø 25 cm, 1 kg = 5.45

Steiner's Brötchen Low Carb
Verschiedene Sorten, 1 kg = 8.89

Bellani Protein Pasta
1 kg = 4.98



420 g
229

Vegan



je 280 g
249



400 g
199

**Best Body
Nutrition
Shaker**
Schwarz
oder pink



je Artikel
299



Durstlöscher – wir haben was Sie brauchen

Powerade Mountain Blast
1 l = 2.39 + Pfand 0.25



0,33 l
079

Collab Koffein- und Collagengetränk
Verschiedene Sorten,
1 l = 5.12
+ Pfand 0.25



Neu bei uns
je 0,33 l
169

Quelly Sportgetränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 1.10
+ Pfand 0.25



Diese Woche noch billiger!
je 0,5 l
055
069

Noda Bio
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.91
+ Pfand 0.25



je 0,33 l
129

Adelholzer Isotonisches Getränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 1.50



je 6 x 0,5 l
449

Drip Erfrischungsgetränk
Verschiedene Sorten, PET-Flasche,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
099

Hydr8 Elektrolyt-Getränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 3.38
+ Pfand 0.25



Neu bei uns
je 0,5 l
169

Adelholzer Eistee oder Active O2
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 1.32
+ Pfand 0.25



je 0,75 l
099

Erdinger Alkoholfrei
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



0,5 l
099

Störtebeker Atlantik-Ale Alkoholfrei
1 l = 2.58
+ Pfand 0.25



0,5 l
129

Neumarkter Lammsbräu Alkoholfrei
10 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l = 3.03
+ Pfand 2.30



je Kiste
999

Hohes C Vitamin Water
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.85
+ Pfand 0.25



je 0,75 l
139

Paulaner Weißbier Zitrone 0,0 %
20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 3.10



je Kiste
1499

Bayreuther Hell Alkoholfrei
20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.60
+ Pfand 3.10



je Kiste
1599

Gatorade Sports-Drink
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
099



JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahncrème
Verschiedene Sorten,
1 l = 30.00

je 75 ml

225
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahncrème
Verschiedene Sorten,
1 l = 14.80

je 75 ml

111
1⁶⁹

Colgate
Zahnbürste
Extra Clean 2 + 1
Mittel,
Stück = 0.50

3er-Pack

149
1⁹⁹

Pantene
Haarspray oder
Schaumfestiger
Verschiedene
Sorten,
1 l: 11.96–14.95

je 200–250 ml

299
3⁹⁹

Gillette Venus
Comfort Spa Rasierer
+ 4 Klingen

je Set

1299
15⁹⁵

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45

200 ml

229
2⁷⁹

Pampers Windeln Big Economy Pack
Verschiedene Größen und Inhalte, Stück: 0.20–0.50

je 30–74 Stück

1499

1+1 GRATIS

Kaufe 1 NIVEA Q10 Tagespflege und erhalte
1 NIVEA Q10 Nachtpflege GRATIS.*

*Gilt auf alle NIVEA Q10 Tagespflegen und Q10 Nachtpflegen (ausgeschlossen Minis). Gültig: 12.01.–18.01.2026.

Sanostol
Multivitaminasaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 17.37

je 460 ml

799

Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50

2 Stück

499
5⁹⁹

Frolic
Hunde-
trockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.66

je 1,5 kg

399

Pedigree Singles Snack
Verschiedene Sorten und Inhalte,
1 kg: 6.61–20.52

je 72–180 g

119

Ace
Fleckenentferner
Mit Farbschutz,
1 l = 2.00

2 l

399
4⁹⁹

Persil Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Discs
Verschiedene Sorten, je 1.04–1.26 kg/
0,9 l/10–16 Stück, 1 WL: 0.24–0.48

je 10–20 WL

479

1+1 GRATIS

*) Beim Kauf von 1 Persil Gigant 10 Waschladungen erhalten Sie 1 Persil Gigant 10 Waschladungen gratis dazu. Keine Barauszahlung. Gültig vom 12.01. bis 17.01.2026

Sheba
Katzen Nassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.76

je 85 g

049

Glade
Duftkerze
1 kg = 24.91

112 g

279

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.32

je 750 ml

249

WC Ente
Total Aktiv Gel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 2.52

je 750 ml

189
2²⁵

Frosch
Reiniger
Neutral oder
Essig

je 1 l

189
1⁹⁹

GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.83

je 12 l

999
12⁹⁹

Leckere Vielfalt für kleine Racker!

Purina Felix
Soup Katzen-
nassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 6.22

je 6 x 48 g

179
2²⁵

Purina Felix
Deli Moments
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 32.25

je 4 x 10 g

129
1⁵⁹

Purina Felix
Katzen Nassfutter Multipack
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.43

je 24 x 85 g

699
7⁹⁹

Purina Felix
Katzen-
trockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.75

je 2 kg

549
6⁸⁹

Für den Fall der Fälle



Abtei A-Z Komplett
Stück = 0.11



40 Stück
4⁴⁹

Doppelherz Abwehr aktiv
Stück = 0.19



20 Stück
3⁷⁹

Schaebens Zink + C + D3 + B12 Immun-Komplex
Stück = 0.12



30 Stück
3⁷⁹
4²⁹

Sunlife Vitamin D3 Wochendepot,
Stück = 0.12



20 Stück
2⁴⁹
3²⁵

Rotbäckchen Vital Saft
Verschiedene Sorten,
1 l = 13.31



je 450 ml
5⁹⁹
7⁴⁹

Doppelherz Heißgetränk
Verschiedene Sorten,
1 Beutel = 0.28



je 10 Beutel
2⁷⁹

Doppelherz Immun plus Echinacea
Stück = 0.17



20 Stück
3⁴⁹
3⁹⁹

Doppelherz Immun Kids Brausetabletten
Stück = 0.19



15 Stück
2⁷⁹
3⁴⁹

Sanostol Multivitamin-Bärchen
Stück = 0.09



60 Stück
5²⁹
5⁹⁹

Sanotact Cistus-Infektblocker Lutschpastillen
Stück = 0.28



30 Stück
8⁴⁹
8⁹⁹

Dobensana Lutschtabletten
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.23



je 24 Stück
5⁴⁹

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

Dallmann's Bonbons
Verschiedene Sorten,
zuckerfrei,
1 kg = 32.16



je 37 g
1¹⁹

Kaiser Bonbons
Verschiedene Sorten,
1 kg = 19.89



je 90 g
1⁷⁹
2¹⁹

Stérimar Nasenspray Verstopfte Nase
1 l = 99.80



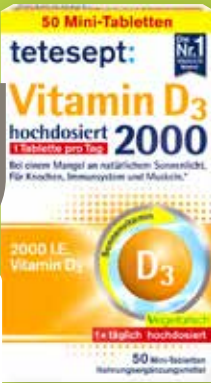
50 ml
4⁹⁹
5⁹⁹

Emsan Nasendusche Komplett-Set + 10 Beutel Nasenspülsalz



11⁹⁹

Tetesept: Vitamin D3
Bei Mangel an natürlichem Sonnenlicht,
Stück = 0.05



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

50 Stück
2²⁹
2⁹⁹

Tetesept: Immusan C 800 5 in 1-Depot Complex
Stück = 0.17



20 Stück
3⁴⁹
4⁴⁹

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

Tetesept: Hals und Rachenspray
1 l = 166.33



30 ml
4⁹⁹

Tetesept: Bronchosan Hustensaft Akut
1 kg = 42.65



117 g
4⁹⁹
5⁴⁹

Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



20 ml
3⁹⁹

Topf-Set Galactica
Edelstahl, innen hochglanzpoliert,
Volumenskala, Kochtöpfe satiniert:
Ø 14, 18 und 24 cm, Stielkasserolle:
Ø 16 cm, Milchtopf: Ø 14 cm,
Schüssel: 2,5 l, Pfannen:
Ø 20, 24 und 28 cm
und weiteres Zubehör

15-teiliges Set
69⁹⁹
~~199⁰⁰*~~



Induktion

15 Teile

Solange
der Vorrat
reicht

Das große
Haushaltswaren-
sparen

%

Einzeltopf-Serie
Aluguss, spülmaschinen-
geeignet, Stielkasserolle
oder Kochtopf:
Ø 16 cm: je **12.99** (~~24.90~~*),
Kochtopf:
Ø 20 cm: **14.99** (~~34.90~~*) oder
Ø 24 cm: **19.99** (~~44.90~~*)

ab
12⁹⁹
~~24⁹⁰*~~



Induktion

Schnellkochtopf Praktika Plus

Edelstahl 18/10, poliert, Füllmengenskala,
spülmaschinengeeignet,
Ø 18 cm, 2,7 l:
34.99 (~~109.00~~*),
Ø 22 cm, 4 l:
49.99 (~~129.00~~*),
oder Ø 22 cm, 6 l:
59.99 (~~159.00~~*)

Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9.99

ab
34⁹⁹
~~109⁰⁰*~~



Induktion

Servierpfanne

Aluguss, antihaftbeschichtet, mit Deckel backofenfest bis 180 °C,
spülmaschinenfest, Ø 24 cm: **19.99** (~~59.90~~*),
Ø 28 cm: **23.99** (~~69.90~~*) oder
Ø 32 cm: **27.99** (~~84.90~~*)

ab
19⁹⁹
~~59⁹⁰*~~



Induktion

Pfanne

Edelstahl, antihaftbeschichtet, Wabenstruktur,
kratzfest, backofengeeignet bis 210 °C,
Ø 20 cm: **9.99** (~~24.99~~*),
Ø 24 cm: **12.99** (~~27.99~~*),
Ø 28 cm: **14.99** (~~29.99~~*) oder
Wokpfanne
Ø 28 cm:
17.99 (~~29.99~~*)

ab
9⁹⁹
~~24⁹⁹*~~

BRATmaxx

Induktion

Rokitta's Fleckschreck

Blau für das Bad: entfernt Kalk- und Wasserflecken,
Grau für die Küche: gegen Eingebrenntes und Flugrost:

3.99 (~~9.99~~*) oder

Rostschreck

Aluminium, gegen Flugrost
in der Spülmaschine,
für ca. 600 Spülgänge:
4.99 (~~19.99~~*)

ab
3⁹⁹
~~9⁹⁹*~~



Raumentfeuchter

Gegen Schimmel und muffige Gerüche
Compact Für Räume bis zu 35 m²,
450 g: **3.99** (~~6.49~~*), 1 kg = 8.87 oder
Pylar Für Räume bis zu 80 m²,
1 kg: **4.99** (~~14.99~~*)

Passend dazu:
Nachfüllpack
3 x 450 g oder
2 x 1 kg:
je **6.99** (~~9.99~~*),
1 kg: 3.50–5.18



ab
3⁹⁹
~~6⁴⁹*~~



Faltbare Frischhaltedose

Silikon, Kunststoff, luftdicht,
auslaufsicher, Silikon-Ventil,
temperaturbeständig bis 230 °C
ohne Deckel, spülmaschinen- und
mikrowellengeeignet,
von 500 ml: **4.99** (~~12.90~~*)
bis 1.200 ml:
6.99 (~~16.90~~*)

ab
4⁹⁹
~~12⁹⁰*~~

Faltbar



Solange
der Vorrat
reicht

Klappbox

Kunststoff, verschiedene Farben,
32 l, Tragkraft: 15 kg: je **2.50**
45 l, Tragkraft: 20 kg: je **4.50** oder
60 l, Tragkraft: 35 kg: je **6.00**

ab
2⁵⁰



Rührschüssel

1,5 l
Messbecher
0,5 l oder 1 l
Aufbewahrungskörbchen
2er- oder 3er-Set
Vorratsdose
0,5 l oder 1 l oder
Frischhalte-/Gefrierdosen
2er-Set, 0,5 l oder 3er-Set, 0,25 l

Je Artikel/Set
1⁰⁰



Lunchbox

23 x 15 x 6,5 cm oder
Frischhaltedose
Luft- und wasserdicht,
Silikon-Verschluss,
0,5 l oder
Schneidebrett

Je Artikel
1⁵⁰



Scharnierbox

Kunststoff, 6 verschiedene
Größen, von 6 l: **1.50** (~~2.49~~*)
bis 52 l: **6.00** (~~10.99~~*)

ab
1⁵⁰
~~2⁴⁹*~~



Klappdeckelbox

Kunststoff,
verschiedene
Farben, von 8 l,
30 x 23 x 20 cm:
je **1.50** (~~3.49~~*)
bis 88 l,
60 x 45 x 45 cm:
je **10.00** (~~16.99~~*)

ab
1⁵⁰
~~3⁴⁹*~~



Wave Box

Kunststoff,
5,5 l, 30 x 20 x 16 cm, Trag-
gewicht bis 3 kg: je **2.00** (~~2.99~~*),
18 l, 40 x 30 x 23 cm, Trag-
gewicht bis 6 kg: je **3.00** (~~4.99~~*)
oder 58 l, 60 x 40 x 35 cm,
Traggewicht bis 10 kg:
je **5.00** (~~9.99~~*)

ab
2⁰⁰
~~2⁹⁹*~~



Wäschekorb, -wanne oder -sammler

Kunststoff, verschiedene Größen
und Farben: von **1.50** (~~2.49~~*)
bis **4.50** (~~7.99~~*)

ab
1⁵⁰
~~2⁴⁹*~~



Mülleimer

Kunststoff,
verschiedene
Varianten:
von **4.00** (~~6.99~~*)
bis **6.00** (~~9.99~~*)

ab
4⁰⁰
~~6⁹⁹*~~



Maxitonne

Kunststoff,
23 l,
35 x 44 cm:
je **3.00** (~~5.49~~*)
oder
40 l,
40 x 60 cm:
je **4.50** (~~7.99~~*)

ab
3⁰⁰
~~5⁴⁹*~~



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Geschirreinzelteile Porzellan, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet: von **1.49** (6.50*) bis **2.99** (9.99*) oder **Becher** Glas, 380 ml, je **2.99** (5.50*) oder **Teeanne** Glas, mit Sieb: von **7.99** (13.50*) bis **9.99** (14.50*)

Ritzenhoff & Breker

ab
1.49
6.50*

Platz-Set
Kunstleder,
100 % PVC,
45 x 30 cm,
verschiedene
Farben

zeller
PRESENT

je Artikel
1.99
4.99*

Wasserkocher WK 5320 L 2.200 W, 1,7 l, Abschaltautomatik: **19.99** (39.99*) oder **Toaster TA 5320 L** 800 W, inkl. Brötchenaufsatz und Krümel-schublade: **22.99** (39.99*) oder **Kaffeeautomat KM 5320 L** 900 W, 1,25 l, für 10 Tassen, Glaskanne, Permanentfilter: **24.99** (49.99*)

GRUNDIG

ab
19.99
39.99*

Küchenmaschine KM6009CB
1.000 W, 5 l-Edelstahl-Rührschüssel, inkl. Schneebesen, Knet- und Rührhaken und Spritzschutzdeckel

Solange
der Vorrat
reicht

BOMANN®

34.99
109.90*

Multipfanne PD-8945
1.500 W, Ø 40 cm, regelbares Thermostat, antihafbeschichtet, Kontrollleuchten, abnehmbares Kabel

TRISTAR

14.99
38.99*

Solange
der Vorrat
reicht

Heißluftfritteuse FRY7320
1.750 W, Fassungs-
vermögen: 7,6 l,
Touch-Display, Korb
antihafbeschichtet
und spülmaschinen-
geeignet

GRUNDIG

64.99
159.90*

Großes
Sichtfenster

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

Das große
Haushaltswaren-
sparen

%

Isolierkanne Samba Wave
Kunststoff, 1 l, Quick-
Press-Verschluss,
verschiedene Farben

emsa

je Artikel
9.99
22.49*

Made in
Germany

12
Std.

Heiß

Kalt

24
Std.

1. **Duftkerze im Glas** Ø 9 cm, Höhe: 8 cm, verschiedene Düfte: je **1.99**
2. **Duftteelichte** Transparente Hülle, verschiedene Düfte, je 24er-Pack: **2.99**
3. **Duftteelichte Jumbo** Transparente Hülle, verschiedene Düfte, je 24er-Pack: **3.99**
4. **Duftkerze im Glas mit Deckel** Verschiedene Düfte: je **5.99**

VILLA VERDE

ab
1.99

Gemüseschneider KA1802
200 W, 4 verschiedene, spülmaschinegeeignete Trommeleinsätze, integrierte Kabelaufwicklung

Zum Reiben, Raspeln
und Hobeln

ADE

39.99

Sandwichtoaster ST-109562.17
900 W, antihafbeschichtet, mit Kontrollleuchte und Anti-Rutsch-Füßen: **19.99** (34.90*) oder **Doppel-Waffeleisen WM-123356 mit Herzform** 1.200 W, antihafbeschichtet, Backampel, stufenloser Temperaturregler: **24.99** (59.90*)

emerio®

ab
19.99
34.90*

Bambus Grill LR-133
2.200 W, 37 x 25 cm, für 4 Personen, stufenlos regelbare Temperatur bis 200 °C

JUST VEGAN

14.99
99.99*

Kontaktgrill KG3571
2.000 W, 180°-Öffnung, 2 Grillflächen zu je 29,5 x 23,5 cm, stufenlos regelbarer Thermostat, Fettablauftrinne und Auffangschale

Solange
der Vorrat
reicht

CIATRONIC®

19.99
79.95*

20% Rabatt**

auf alle 1 und 5 l-Motorenöle
der Marken TBO&S
und Eurolub

Vom 12.01.–17.01.2026 erhalten Sie auf alle 1 und 5 l-Motorenöle der Marken TBO&S und Eurolub 20 % Rabatt** ab einem Einkaufswert von 5 €.

**Ausgenommen sind Werbeartikel aus unserem Faltblatt KW03 (gültig vom 12.–17.01.2026) sowie bereits reduzierte Artikel.

EUROLUB
Efficiency in Fluids

KFZ-Verbandkasten oder -tasche
Inhalt nach DIN 13164-B und der StVZO § 35 h, staubgeschützt und steril verpackt

cartrend

je Artikel
4.99

AdBlue®
Nur für Dieselfahrzeuge mit SCR-Systemen geeignet, inkl. Einfüllschlauch, 1 l = 1.00

aroso
Die deutsche Tankstellenmarke seit 1973

5 l
4.99

Trittleiter
Stahl, klappbar, belastbar bis 150 kg, Antirutschfüße, mit 2 Stufen, Höhe: 83 cm: **16.99** oder mit 4 Stufen, Höhe: 147 cm: **24.99**

Solange
der Vorrat
reicht

ab
16.99

Schuhregal
FSC®-zertifizierte Tanne, 3 Ebenen, für bis zu 9 Paar Schuhe

KESPER
KITCHEN AND HOME

7.99
24.99*

Personenwaage BE2306-4
Wiegefläche aus Sicherheitsglas, Tragkraft: bis 180 kg, 30 x 30 cm, Batteriestandanzeige, automatische Abschaltung, Batteriebetrieben (CR2032 enthalten)

ADE

12.99





OHO Stabfeuerzeug
Nachfüllbar,
verschiedene Farben



je Artikel

1⁴⁹

Diese Woche
noch billiger!



OHO Geschirrtuch-Rolle
85 % Baumwolle,
15 % Polyester,
50 x 70 cm,
Stück = 0.75



8er-Pack

5⁹⁹

8 Stück!

Diese Woche
noch billiger!



OHO Kehrgarnitur
Kunststoff



2-teiliges Set

1⁹⁹

Diese Woche
noch billiger!

OHO Spülbürste
Verschiedene Farben



je Artikel

1¹¹

Diese Woche
noch billiger!



OHO Fusselroller
Mit einer Rolle

0⁹⁹



Diese Woche
noch billiger!



OHO Fusselroller-Nachfüller



2er-Pack

1⁴⁹

Diese Woche
noch billiger!



Mikrofasertuch
30 x 30 cm, farbig,
Stück = 0.30

10er-Pack

2⁹⁹



**Frischhalte- und
Gefrierdosen-Set**

5-teiliges Set

2⁷⁹



WC-Bürste
Kunststoff, weiß

Musterbeispiel

1¹¹



Kühlschrankbox Loft
Kunststoff, vielseitig einsetzbar,
1,6 l, 31 x 7,5 x 9 cm: **1.99** oder
3,1 l, 31 x 14 x 9 cm: **2.49** oder
5 l, 31 x 22 x 9 cm: **2.99**



je Artikel

1⁹⁹



Schneidebrett
Kunststoff, 24,3 x 14,5 cm,
spülmaschinengeeignet,
verschiedene Farben

je 4er-Set

3⁴⁹₉₉



Fahrzeug
1:64, perfekt zum Spielen, Tauschen
und Sammeln, viele verschiedene
Modelle, ab 3 Jahren

je Artikel

1³⁹



Schuhanzieher
Verschiedene Farben

je Artikel

1⁴⁹



Apollo Arbeitssocken
Größen: 39/42–43/46

je 5er-Pack

4⁹⁹



Packband
Braun oder transparent, 55 mm x 60 m Rolle,
1 m = 0.02

Diese Woche
noch billiger!

je Artikel

1⁴⁹



Alpfa Klappbox
32 l

3⁹⁹



**Scheibenfrostschutz
Konzentrat**
Unverdünnt bis
ca. -60 °C,
1 l = 1.80



5 l

8⁹⁹



Sprühenteiser
1 l = 3.98



500 ml

1⁹⁹



Sprühenteiser
Nachfüllpack



1 l

2⁴⁹



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers Alle Artikel ohne Dekoration

Angebotspreis-Garantie! → [globus.de/garantien](https://www.globus.de/garantien)

Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für Mitglieder!

Bis zu

30%

mein GLOBUS

Escal Isländischer Edel-Lachs
2 Filetportionen ohne Haut,
tiefgefroren, 250 g



30 %
Rabatt

**Ehrmann
High Protein Pudding**
Verschiedene Artikel
und Sorten oder **Drink**
+ Pfand 0.25



30 %
Rabatt

Jetzt registrieren:

- In der GLOBUS App
- Am Empfang¹
- Auf globus.de



globus.de/meinglobus

¹Bitte halten Sie für die Registrierung und Verknüpfung Ihre E-Mail-Adresse und Passwort bereit.

Auf alle **Faschingsartikel**
ausgenommen Drogerieprodukte



20 %
Rabatt

Max Snack-Nüsse
Verschiedene Sorten
und Gewichte,
je 150–450 g



20 %
Rabatt

Bonduelle Fertigergericht
Verschiedene Sorten,
je 220–425 ml



30 %
Rabatt

**Kühne Trink
Apfelessig-Mix
Granatapfel oder
Ingwer**
Je 500 ml



30 %
Rabatt

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware. *mein GLOBUS* Kundenkarte oder verknüpfte PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Der *mein GLOBUS* Rabatt wird automatisch abgebogen.

Frottier-Waschhandschuh

Je **1.79** (3.95*) oder

-Gästetuch

30 x 50 cm:

je **2.99** (4.95*) oder

-Handtuch

50 x 100 cm: je **4.99** (9.95*)

oder **-Duschtuch**

70 x 140 cm: je **9.99** (29.95*),

100 % Baumwolle,

verschiedene Farben

ROSS
since 1897

ab
1.79
3.95*

Solange
der Vorrat
reicht



Socken ohne Gummiband

3er-Pack

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 35/38–39/42:

je **6.99** (7.99*),

Herren-Größen: 39/42–43/46:

je **7.99** (8.99*),

verschiedene Farben

nur
die

ab
6.99
7.99*



Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 38–48,

Herren-Größen: 48–60



je Artikel
7.99
19.95*

Thermo-Hygrostation WS 9425

Anzeige Innentemperatur in °C oder °F,

Innenluftfeuchte und Raumkomfort,

Min./Max., für Tisch, Wand,

zusätzliche Magnethalterung,

44 x 44 x 14,5 mm,

inkl. Batterien

techno line

3er-Set
9.99



Tulpen oder Ranunkeln im Hängeglas

Kunststoff, Höhe: 18 cm, verschiedene Farben

oder **Tulpen-Bund**

Kunststoff, Höhe: 31 cm, verschiedene Farben



je Artikel
4.99

1. Lithium CR-2032 BP 4 + 2

6er-Pack: **4.99** (12.29*) oder

2. Max Batterien 8 + 4

Mignon AA oder Micro AAA

Je 12er-Pack: **5.99** (11.89*),

Stück: 0.50–0.83



ab
4.99
12.29*

Damen- oder Herren-Hoodie

Baumwollmischung, Damen-Größen: S–XXL,

Herren-Größen: S–3XL, verschiedene Farben



Solange
der Vorrat
reicht

je Artikel
7.99

Damen- oder Herren-Pantolette

Mit Tieffußbett aus Leder,

Damen-Größen: 36–42,

Herren-Größen: 40–46,

verschiedene Farben



je Paar
8.99

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GLOBUS Handelshof St. Wendel GmbH & Co. KG

Markthalle Duisburg

Berliner Straße 90
47138 Duisburg Nordrhein-Westfalen
Telefon: 0203 429030

globus.de/duisburg
info-mhdui@globus.de

Gesellschaftssitz:
Am Wirthembösch,
66606 St. Wendel

Markthalle:

Mo–Do: 08.00–21.00 Uhr
Fr–Sa: 08.00–22.00 Uhr
Sonn- und feiertags geschlossen

GLOBUS

globus.de     



**Jetzt die GLOBUS
App entdecken**

Angebote, Scan & Go und viele
weitere Vorteile immer dabei.



**°Punkten
& sparen**
PAYBACK

**Online noch
mehr sparen!**

Jede Woche

bis zu
100
weitere Angebote!



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

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



**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 Frischpack,
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

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

