



Echt gut gemacht.

Freilassing

**Wir finden, probieren
muss sich lohnen!**

GLOBUS Wiener Würstchen
Im zarten Saitling,
mit Phosphat

1 kg
**7,90
8,90**

GLOBUS Bratwurst
mit Rahmwirsing und
Kartoffelstampf

5,00

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

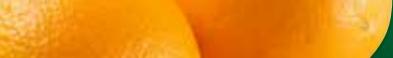
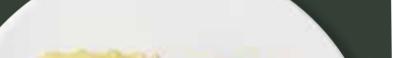
500 g-Schale
0,99

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

4 kg-Beutel
3,99

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

5 l
4,99



Frisch gemacht.
Hausgemacht.
Jede Nacht.

Herr Heinrich,
GLOBUS Meisterbäcker

GLOBUS
Weizensemmeln
Stück = 0.10

10 Stück
0,99

GLOBUS Weizenmischbrot
Mildes Brot, mit hauseigenem
Naturhauerteig gebacken

1.000 g
**0,99
1,39**

GLOBUS Roggenmischbrot
60/40

1.000 g
**0,99
1,39**

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



1,99



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



je 350–435 g
1,79

Müller Froop
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.60



je 150 g
0,39

Melitta
Bella Crema
Ganze Bohnen,
verschiedene
Sorten



je 1 kg
13,79

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



je 28–65 g
0,44

Bernbacher Die Guten Eiernudeln
Verschiedene Ausformungen, 1 kg = 2.52



je 2.500 g
**6,29
8,49**

Tempo Taschentücher
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 20 x 9/24 x 9/30 x 10 Tücher,
10 Tücher: 0.10–0.17



je Packung
2,79

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



je 60–80 WL
15,99

Wieninger Teisendorfer Hell
20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 2.00 + Pfand 3.10



je Kiste
19,99

Klarsichtboxen-Set
Kunststoff, verschiedene
Größen und Farben,
je 3er- oder 4er-Set:
von **6,99 (17,99*)**
bis **8,99 (25,99*)**



3er-Set

4er-Set

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



je 3er-Pack
**24,99
45,00***



Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG

gibt's bei

GLOBUS

Meica Curry King
Verschiedene Sorten,
1 kg = 8.14



je 220 g
179
2⁶⁹

Aoste Luftgetrocknete
Ring- oder Kordel-Salami
1 kg = 15.96



je 250 g
399

Wiltmann Salami
Verschiedene Sorten,
1 kg: 16.13–18.43



je 70–80 g
129

Reinert Schinken Nuggetz
Verschiedene Sorten,
1 kg: 15.27–19.08



Prim's Entenbrustfilet
Tiefgefroren



1 kg
499
5⁶⁹

Müller Frucht Butter Milch
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 kg = 1.78
+ Pfand 0.25



je 500 g
089
1³⁹

Goldsteig
Emmentaler
Hauchdünn,
1 kg = 11.92



125 g
149

Berchtesgadener Land
Feinster Schlagrahm
32 % Fett, 1 l = 4.95



200 g
099
1¹⁹

Norfisk
Räucherlachs oder Gravadlachs
1 kg: 22.45–29.93



Vosko Dino & Friends
oder Chicken Nuggets
Tiefgefroren, 1 kg: 5.98–7.48



je 400–500 g
299

Landliebe Frucht- oder Naturjoghurt
Verschiedene Sorten, 3,8–10 % Fett,
MW-Glas, 1 kg = 2.22
+ Pfand 0.15



je 500 g
111

Hochland Patros
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.94–13.77



je 130–180 g
179

Butaris Feines Butterschmalz
Zum Braten, Backen, Kochen und Frittieren,
1 kg = 12.98



500 g
649

Finen Seafood Regenbogen
Forellenfilets
Ohne Haut,
geräuchert,
1 kg = 18.32



Diese Woche
noch billiger!
125 g
229
2⁴⁹

Dr. Oetker Marmorette, Paula,
Paula Mini oder Paula Snack
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.98–13.30



je 112–500 g
149

Hochland Sandwich Scheiben
oder Schmelzkäseartikel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.95–11.93



je 150–200 g
179

Bürger Maultaschen
Original schwäbisch, 1 kg = 4.97



Escal Frutti di Mare oder All'Olio
Gekocht, tiefgefroren, 1 kg: 12.20–20.33



je 270–450 g
549
6⁶⁹

Dr. Oetker Bistro Baguette
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg = 7.16



je 250 g
179



kochen-mit-globus.de

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*)

Senseo

44.99
84.99*

Dampfbügeleisen SI3450L

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

GRUNDIG

12.99
49.99*

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

KESPER

ab 4.99
17.99*

Glas-Frischhaltebox

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 1.99
3.99*Iglo Schlemmerfilet oder Filegro
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 7.08–11.21je 240–380 g
2.69
ZERTIFIZIERTES
MÄRKLINDE
www.msc.orgHochland Grünländer Scheiben,
Hauchdünn oder Würfel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 12.07–15.36Senseo Kaffee pads
Verschiedene Sorten,
je 8–16 Pads, 1 Pad: 0.14–0.28,
1 kg: 20.00–22.20Knorr Schlemmersauce
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96Lorenz Crunchips
oder Crunchips Wow oder Roasted
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.34–10.09Ritter Sport Tafelschokolade
Bunte Vielfalt
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.10je 100 g
1.11Frosta Fertiggericht
Classic oder Black Edition
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.98–5.53je 450–500 g
2.49
100%
www.msc.orgOro di Parma Tomaten Passiert oder
Stückig, Pizza- oder Pastasauce
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.80–2.98Nescafé Dolce Gusto
Verschiedene Sorten, je 8–16 Kapseln,
1 Kapsel: 0.25–0.50, 1 kg: 31.67–33.25je 120–126 g
3.99Maggi
Sauce in der Doppelpackung

Verschiedene Sorten, ergibt 2 x 250 ml,

1 l = 1.58

Lorenz
Erdnuss-Locken
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.80–9.15je 130–175 g
1.19
2.19Storck
Knoppers
Verschiedene Sorten,
je 8 Stück, 1 kg = 8.45je 200 g
1.69Feinkost Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.60Alpro Nuss-Drink
Verschiedene SortenYFood Trinkmahlzeit
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 5.98
+ Pfand 0.25Mondamin Saucenbinder
oder Mehlschwitze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.16Oreo
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22–13.44je 96–157 g
1.293 kaufen
1€
SOFORT
RABATT
mit Coupon!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 Schnitten (Bei) und Knoppers Riegel (Bei) Sortiment, Verfügbarkeit im Markt vorausgesetzt) direkt an der Kasse. Nicht alle aufgezählten/ abgebildeten Artikel sind jederzeit vorrätig. Nur jeweils 1 Coupon pro Kauf einlösbar. Coupon einlösung nur in Deutschland und nur in teilnehmenden Märkten möglich. Barauszahlung und Rechtsweg ausgeschlossen. Veröffentlichungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Coupons sind nur im Original gültig. Kopien werden nicht akzeptiert. Coupon 12.01. bis 17.01.2026

9 823 294 181 009

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG

gibt's bei

GLOBUS

Trumpf Edle Tropfen
Verschiedene Sorten, 1 kg = 11.96



je 250 g
2,99



je 153-185 g
1,99

Milka Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 10.76-13.01



je 200 g
2,29

Wawi Schoko-Reis
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.45

Storck Toffifee
48 Stück, 1 kg = 9.98



je 400 g
3,99

Manner Waffeln
oder Törtchen
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 6.23-8.30



je 300-400 g
2,49

Böhme Fruchtkaramellen
1 kg = 5.96



je 250 g
1,49

Kaba Kakao- oder Fruchtpulver
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.98



je 400 g
1,99

D'arbo NATUREIN Konfitüre
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.64



je 450 g
2,99

Ben's Original
Reis im Kochbeutel oder Lose
Verschiedene Sorten



je 1 kg
3,49

Just Spices
Allrounder Gewürz
Verschiedene Sorten,
1 kg: 39.87-66.44



je 45-75 g
2,99

Bertolli Natives
Olivenöl Extra
Verschiedene Sorten,
1 l = 11.98



je 500 ml
5,99



Kölln Haferflocken
Blütenzart oder Kernige
1 kg = 2.38

je 500 g
1,19



je 240-580 g
2,79

Dr. Oetker Kuchenbackmischung
oder Kleine Backideen
Verschiedene Sorten, 1 kg: 4.81-11.63



je 1 kg
1,59



Jeden Tag
Thunfischfilets
In Aufguss,
1 kg = 7.93



je 195 g
1,19

Diese Woche
noch billiger!



je 100 g
0,59

Maille Original Dijon-Senf
Verschiedene Sorten,
1 l = 9.95

je 200 ml
1,99



Efko Delikatess Gurken
Abtropfgewicht 380 g,
1 kg = 6.03



je 720 ml
2,29

Maggi Würze
Das gewisse
Tröpfchen Etwas,
1 l = 6.24

je 800 ml
4,99



Hengstenberg Essig
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.98



je 500 ml
2,49

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



je 0,75 l
2,69
3,79

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



je 0,75 l
4,99

Maybach DQW
Verschiedene
Rebsorten,
trocken bis lieblich,
aus Rheinhessen
oder der Pfalz,
1 l = 3.99



je 0,75 l
2,99

Mionetto Prosecco
Spritzig, frisch
und feinperlig,
ein idealer Aperitif,
1 l = 7.99



0,75 l
5,99
9,99

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



je 0,5 l
0,99
1,49

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



je 0,7 l
6,49

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



0,7 l
10,99
13,99

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



je 0,7 l
11,99
15,99

Roku Japanese Craft Gin
43 % Vol., ein komplexer und
harmonischer Gin, weich und samtig am
Gaumen, aus der Kombination der sechs
japanischen Botanicals Yuzu-Schale,
Sakura-Blume, Sakura-Blätter, Sencha-
Tee, Gyokuro-Tee und Sansho-Pfeffer
mit acht traditionellen Gin-Zutaten
zusammen,
1 l = 32.84



0,7 l
22,99
27,99

Warsteiner Bier

Verschiedene Sorten, auch Alkoholfrei, je 20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.05 + Pfand 3.10



je Kiste
10,49
16,99

Weltenburger
Verschiedene Sorten, je 20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.30 + Pfand 3.10



Außer
Asam Bock
je Kiste
12,99

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



je Kiste
13,99

Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0,99

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



je 200–250 ml
1,99

Axe Deospray
Verschiedene Sorten,
1 l = 23.27



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



Pril
Handgeschrirrspülmittel
Verschiedene Sorten,
1 l: 1.91–2.87



je 450–675 ml
1,29

Somat XXL
Caps oder Tabs
Verschiedene Sorten,
je 42–70 Stück/0,819–1,62 kg,
Stück: 0.10–0.17/1 kg: 4.31–8.53



Cesar
Hundenassfutter
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.00



je 150 g
0,75

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



je 28–38 WL
1,49
1,95

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



Solange
der Vorrat
reicht
je 80–100 WL
12,99

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



je 200–250 g
3,99
5,99

SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
0,79



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



JETZT
TEILNEHMEN

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

je Stück
0,59

**1x AKTIVURLAUB IM
WERT VON 4.000 €**

**2x PREMIUM
KÜCHENMASCHINE**

**300x JAHRESABO
FÜR PREMIUM
GESUNDHEITSAPP**



Aktionstermin: 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



300 g-Schale
2,22

Premium Mini-Bananen
Ursprung Ecuador,
1 kg = 7.40

3er-Schale
1,99

Passionsfrüchte
Ursprung Kolumbien



je 125 g-Schale
0,99

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



800 g-Schale
1,99

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

Allergiker-
freundlich



Wirsing
Ursprung Italien,
KL I



1 kg
1,39



GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II

pro Stück
1,11



Buschbohnen
Ursprung Marokko, KL I,
1 kg = 3.98

500 g-Beutel
1,99



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

je 500 g-Beutel
1,49



Süßkartoffeln orangefleischig
Ursprung Ägypten/USA,
Sorte Covington

je kg
1,49



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

je 400 g-Schale
1,69



Speisezwiebeln gelb
Ursprung Deutschland/
Neuseeland, KL I

je 1 kg-Netz
1,00



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

126 g
**1,79
2,89**



Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42

450 g
**1,99
2,49**



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

je 80–250 ml
1,49



Angebots-Garantie! → globus.de/garantien

GLOBUS

Meisterbäckerei



Ich weiß, was in
unserem Teig steckt.
Weil ich ihn selbst
geknetet habe.

Herr Zoschke,
Teamleiter der Meisterbäckerei

GLOBUS Steinofenbrot

Wir verwenden für unser Brot nur täglich
frisch angesetzten Sauerteig, der über
20 Stunden reifen muss, Wasser, Salz
und Hefe, das schmeckt man

1.000 g
320



Snackinsel

Für den kleinen Hunger
beim Großankauf: leckere
Backwaren, Snacks
und mehr.

1 Stück GLOBUS Plunder
+ 1 Kaffee nach Wahl

Kombiangebot



199

Elsässer Semmel



pro Stück
120

GLOBUS Walnuss-Ciabatta
Mit feinen Walnüssen
veredelt, 1 kg = 9.46

280 g
265



GLOBUS Dinkelzwilling
Dinkelbrot,
1 kg = 4.80

750 g
360



GLOBUS Vollkornsemmler
Stück = 0.48

4 Stück
190

4 kaufen –
nur 3 bezahlen!

GLOBUS Weizensemmler
Zum Aufbacken,
Stück = 0.18

10 Stück
179



GLOBUS Krapfen
Gebacken aus einem
Butterhefeteig, mit
Mehrfruchtfüllung,
Stück = 0.91

4 Stück
365



Nachhaltig in Papier-
sachet verpackt

GLOBUS Sahnetorte
Fruchtig, luftig und
leicht bekömmlich,
verschiedene Sorten,
je ganze Torte,
1 kg: 7.30–9.66

je 620–820 g
599



GLOBUS Donauwelle
Mit Motiv,
1 kg = 18.08

260 g
470



GLOBUS Butter-Streuselkuchen
Mit Vanillecreme,
ein ganzer Kuchen,
1 kg = 7.57

700 g
530



GLOBUS Cookie
Himbeer-White,
Triple Chocolate,
Chocolate und Hafer-
Rosinen-Zitrone,
Stück = 1.00

4 Stück
399
415



GLOBUS Restaurant

essen
gratis*

Bei GLOBUS sind die Kleinsten die Größten

*Wenn die Begleitperson ein Hauptgericht bestellt, genießen
Kinder unter 1,10 m Körpergröße ihr Essen umsonst.

Aus unserer Eigenproduktion

ChefSalat

Gemischter Salat mit Ei, Tomaten,
Gurken, Käse und Schinken



100 g
150

rote Bete-Salat
mit Feta,
1 kg = 8.63



300 g
259



Wochengerichte

Aus der Wurstküche:
1 Paar Heiße Wiener
mit Senf und Brezn

600



Sauerbraten
aus der Rinderschulter,
mit Blaukraut
und Spätzle

1250



Wechselnde Tagesgerichte

Hähnchengeschnetzeltes
Zürcher Art
mit Spätzle

1000



Montag

Käsespätzle
mit kleinem Beilagensalat

950



Dienstag

Schweinefilet
mit Rahmsauce,
Mischgemüse
und Rösti-Taler

1100



Mittwoch

Schweizer Schnitzel
dazu Pommes frites

1100



Donnerstag

Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

1450



Freitag

Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel

1250



Samstag

Informationen zu Allergenen und Zusatzstoffen entnehmen
Sie bitte den Aushängen in unserem GLOBUS Restaurant.

1 kg
6,90

Jetzt noch
günstiger!

GLOBUS Weißwurst*
Nach Münchner Art,
mit frischer Petersilie

GLOBUS Käsewürstchen*
Mittelgrob,
im zarten Saitling

1 kg
10,90

Herrn Jurks
Wurst-Empfehlung:



Jetzt noch
günstiger!

1 kg
8,90

GLOBUS Rohesser
Nach Westfälischer Art,
im zarten Saitling

1 kg
10,90

GLOBUS Debrecziner*
Im zarten Saitling

je kg
8,90

GLOBUS Schweinsbratwurst*
Roh oder gebrüht,
im zarten Saitling

je 100 g
1,09

GLOBUS
Frischwurst*-Aufschnitt
Verschiedene Sorten

GLOBUS Putenschnitzel
Aus der mageren
Putenbrust,
geschnitten

1 kg
14,90

GLOBUS Schweine-
geschnetzeltes
Gyros Art
Pfannenfertig
gewürzt

1 kg
10,90



Spanischer Serrano Schinken
Geschnitten

100 g
2,29



Schwarzwalder Schinken
Geschnitten

100 g
1,39



Rinderbraten
Aus der Jungbulle-
keule, am Stück

1 kg
14,90

Gutes aus
Bayern**

Rinderhüfte
Vom Jungbulle,
am Stück

1 kg
19,90

21 Tage Reifung
Gutes aus
Bayern**

Rinderwade oder
Beinscheiben
Vom Jungbulle,
am Stück

1 kg
12,90

Gutes aus
Bayern**

Rinderrouladen
Aus der Jungbullekeule,
geschnitten

100 g
15,90

Gutes aus
Bayern**

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

GLOBUS Hausmacher
Blut- oder Leberwurst
Im Ring



Schweinerücken
Ohne Knochen,
am Stück

1 kg
7,90



Gutes aus
Bayern**

Schweinehals
Ohne Knochen,
am Stück

1 kg
7,40



Gutes aus
Bayern**

ErzeugerGemeinschaft

Südbayern



Familie Harbeck in
Walchsing-Aldersbach



**Bestes Schweinefleisch
aus Bayern**

52 Wochen im Jahr erhalten wir
täglich ausgezeichnetes Fleisch in
hoher Qualität von unseren Liefer-
anten – seit Jahrzehnten garan-
tiert. Das hat Tradition, schafft
Vertrauen und Verbundenheit.

je kg
5,90

So entsteht unsere
Blut- und Leberwurst



Schweinefilet
Frisch

1 kg
9,40

Gutes aus
Bayern**

*Mit Phosphat **Fleischerzeugnis aus Bayern

Schweinehinterhaxe
Frisch oder gepökelt

je kg
4,90



Gutes aus
Bayern**

Kassler
Vom Stielkotelett,
roh, eingesägt,
am Stück

1 kg
4,90



Gutes aus
Bayern**



GLOBUS

Fischtheke

Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1 69
2¹⁹

100 g
1 19

Heringshappen in
Dillcreme
Heringsfilet in einer
Dill-Joghurtcreme

Frau Nowak-Huangs
Fisch-Empfehlung:



100 g
1 59
2¹⁹

Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing



100 g
1 69
2¹⁹

Thunfisch-Frischkäsezubereitung
Doppelrahmstufe im
Milchanteil



100 g
1 00

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Seealgenzubereitung
Ideal als Beilage zu gebratenem
Fisch, aufgetaut, mariniert



100 g
1 49

100 g
1 89
1¹⁹

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei



pro Stück
1 49
1¹⁹

ZERTIFIZIERTE
NACHHALTIGE
FISCHEREI
MSC
www.msc.org

100 g
1 29
1¹⁹

Kabeljaufilet-
Portionen

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

Lachsspezialität
Verschiedene Sorten



Frau Freiers
Käse-Empfehlung:



100 g
1 79
1¹⁹

Taleggio DOP

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

100 g
2 19

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

100 g
1 79
2¹⁹

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

GLOBUS
Käsetheke

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

je 100 g
1 29

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

100 g
1 79
2¹⁹

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
0 99

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

100 g
1 29
1¹⁹



Bonbel Butterkäse

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

100 g
1 49
2¹⁹

Brie Mariotte

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

100 g
1 39

GLOBUS Zupfbrot
Kochschinken-Käse

Weizenmischbrot, gefüllt mit
pikanter Kräuterpaste,
würzigem Käse und
saftigem Schinken,
1 kg = 9.62



VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pinguí
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.21–12.29



je 105–140 g
1,29
1,89



Schwälbchen Körfez Joghurt
3,5% oder
10% Fett



je 1 kg
2,19
2,69

Zum Dorfkrug Dessert
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.31



Vegan
je 375 g
1,99
2,49

Nestlé Mix-in
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.92



je 120 g
0,59
0,99

True Fruits Smoothie
Verschiedene Sorten,
1 l = 5.05,
pfandfrei



je 750 ml
3,79
4,69

Bifi Original Roll oder Carazza
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.74–24.88



je 80–135 g
1,99

Südtiroler Markenspeck
1 kg = 18.80



425 g
7,99
9,99

Jeden Tag Kloßteig
Halb und halb, aus gekochten und
rohen Kartoffeln, für ca. 8 Stück,
1 kg = 1.85



Diese Woche
noch billiger!

750 g
1,39
1,49

Fräulein Heidemarie
Putenbrustfilet
SB-verpackt



1 kg
9,29

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



600 g
3,99

Hello Sandwich
Verschiedene Sorten, 1 kg:
8.05–14.90



Diese Woche
noch billiger!

je 100–185 g
1,49
1,99

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



Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.66–8.30



je 300–440 g
2,49
2,79

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

Diese Woche
noch billiger!
je 350 g
2,79
2,99



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

je 320–400 g
9,99



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



Farm Feinkost Knusperente
Eine halbe Ente, ohne Knochen, ofenfertig
gewürzt, tiefgefroren, 1 kg = 13.88



320 g
4,44

Jeden Tag Königsberger Klopse
Tiefgefroren, 1 kg = 4.42



Diese Woche
noch billiger!

Iglo Rahmspinat oder Apfelrotkohl
Tiefgefroren, 1 kg = 2.39

je 750 g
1,79



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



Langnese Cremissimo
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 1.88–2.05



je 825–900 ml
1,69

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



Vegan
je 250–300 g
3,33
5,39

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



je 180–360 ml
2,79

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



je 300–540 g
1,49



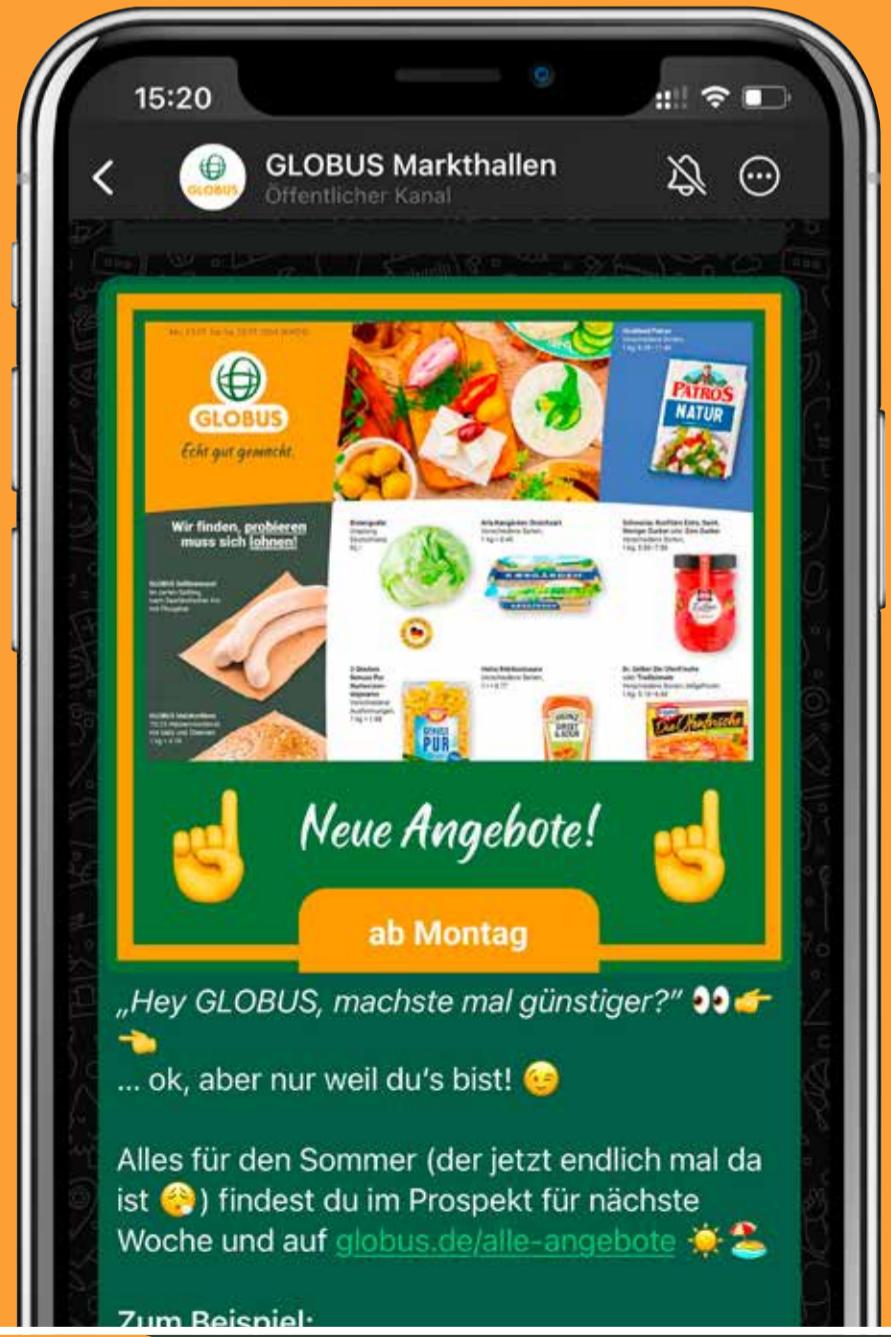
WhatsApp-Kanal

Exklusive Einblicke

Infos als Erstes

globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren





Jeden Tag H-Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett



Diese Woche
noch billiger!

je 1 l
0,79

Jeden Tag Speisequark
Magerstufe,
1 kg = 1.90



Diese Woche
noch billiger!

500 g
0,95

Jeden Tag Geriebener Käse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.76



Diese Woche
noch billiger!

je 250 g
1,69

Jeden Tag Salami
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.45



Diese Woche
noch billiger!

je 200 g
1,49

Jeden Tag Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31



Diese Woche
noch billiger!

je 450 g
1,49

GLOBUS 10 frische Eier
Aus Bodenhaltung, Größen: M-L,
Stück = 0.25



je 10 Stück
2,49

je 120-150 g
1,11

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.43



Jede Woche
neu
Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

30%
mein GLOBUS

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



Ponnath
Hähnchen- oder Putenbrust
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.90



Diese Woche
noch billiger!

je 100 g
1,19

Mini Babybel
Halbfester Schnittkäse,
verschiedene Sorten,
1 kg = 15.90



je 5 x 20 g
1,59

Gutfried Geflügel-Fleischwurst
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.23



je 400 g
2,49

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

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



je 125 g
0,99

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 2.65



750 g
1,99

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



250 g
1,29

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



je 425-600 g
2,49

Jacobs Cappuccino
Verschiedene Sorten, 1 kg: 8.73-12.03



je 290-400 g
3,49

Eduscho
Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



750 g
9,99

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



je 75-100 g
1,99

Jede Woche
neu

Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

20%
mein GLOBUS

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



Meßmer Verfeinerter Früchte-
Kräutertee oder Wohlfühltee
Verschiedene Sorten, je 20 Beutel,
1 Beutel = 0.09, 1 kg: 32.55-51.14



je 30-55 g
1,79

Bihophar Honig
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.98



je 500 g
4,99

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.



Angebotspreis-Garantie! → globus.de/garantien

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



bewusst leben

Sodasan Scheuermilch
1 l = 5.98



Vegan
500 ml
2.99
3.49

Lavera Bio Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 17.45

Vegan
je 250 ml
3.49
3.99



Lavera Bio Shampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 15.96

Vegan
je 250 ml
3.99
4.49



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

Vegan
250 g
0.99
1.29

Meggle
Die Vegane oder Vegan Streichzart
Einmalig buttrig, 1 kg = 7.16

Vegan
je 250 g
1.79
2.09

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

Vegan
je 170–180 g
2.49
2.79

Lavera Bio Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l = 19.95

Vegan
je 200 ml
3.99
4.49



Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für
mein GLOBUS Mitglieder!

20%
mein GLOBUS

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

Vegan
200 g
3.49
3.99

Planted. Vegane Filetwürfel
Classic, 1 kg = 17.45

Vegan
je 200 ml
3.99
4.49

GLOBUS Braune Linsen
1 kg = 3.71



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Planted. Veganes Steak
1 kg = 29.08

Vegan
120 g
3.49
3.99

Alnatura Bio Vegane Mayo
1 l = 9.16

Vegan
250 ml
2.29

Alnatura Bio Falafel
1 kg = 8.76

Vegan
170 g
1.49

Vegan
400 g
0.89
0.99

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

Vegan
je 200 g
1.29
1.49

Frisia Ufonauten
Spitztüte,
1 kg = 19.10

Vegan
78 g
1.49
1.99

Vegan

Veganz Bio Protein Choc Bar
1 kg = 25.80

Vegan
50 g
1.29
1.99

Vegan

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

Vegan
je 55–60 g
1.99
2.25

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

Vegan
je 75–100 g
2.29
2.79

PLÖPP & RIDE!
JETZT 1 VON 5
LASTENRÄDERN
GEWINNEN!

VEGANUARY

So geht's:
1. nimm2 soft Beutel im Aktionszeitraum kaufen
2. Foto des Kassenbons hochladen
3. Sofort erfahren, ob Du gewonnen hast.

Stork Nimm2 Soft
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.90

je 345 g **1,69**

Fritt Kaustreifen
Verschiedene Sorten,
mit Vitamin C,
1 kg = 9.86

je 70 g **0,69**

Wrigley's Extra Refreshers
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.08

je 35 Stück **2,69**

Ricola Böxli ohne Zucker
Verschiedene Sorten,
1 kg = 29.80

je 50 g **1,49**

Griesson Soft Cake
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.63

Nestlé Schokoriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 10.65–13.56

Stork Merci Petits
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.04

Nestlé After Eight
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.45

GRIESSON soft cake
Orange Vollmilch
je 300 g **1,99**

KitKat WHITE
je 132–168 g **1,79**

merci Petits
je 125 g **1,88**

After Eight
je 200 g **2,29**

Ferrero Nutella B-ready
1 kg = 15.08

Funny-frisch Pop- oder Linsenchips
Verschiedene Sorten,
1 kg: 16.56–18.63

Funny-frisch Chipsfrisch
Verschiedene Größen,
1 kg: 7.96–12.44

Lorenz NicNac's
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.00

nutella B-ready
je 132 g **1,99**

popchips potato
Red Paprika Style
je 80–90 g **1,49**

Chipsfrisch ungarisch
je 160–215 g **1,99**

NicNac's The DOUBLE CRUNCH Peanuts
je 110 g **1,19**

Jede Woche neu

Exklusive Rabatte für
mein **GLOBUS** **Mitglieder!**

20% mein **GLOBUS**

GLOBUS Weizenmehl
Type 405 oder 550 oder
Dinkelmehl
Type 630, je 1 kg

Birkel Mezzi Hartweizen-teigwaren
Verschiedene Ausformungen,
1 kg = 2.22

Pfanni Kartoffelpüree
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.14

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Birkel Minuto Bechergericht
Verschiedene Sorten, ohne Zusatzstoffe,
Geschmacksverstärker, Konservierungs-
und Farbstoffe, 1 kg = 19.04

Del Monte Obstkonserve
Verschiedene Sorten, Abtropfgewicht
470–510 g, 1 kg: 5.86–6.36

Mazzetti Balsamico Essig
Original oder Bianco
1 l = 5.98

ORYZA Loser Reis
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.58

Leimer Backerbsen
1 kg = 4.95

Leimer Backerbsen
je 200 g **0,99**

Birkel Minuto
Käse-Nudeln
je 52 g **0,99**

Del Monte
ANANAS EN TRANCHES
ANANAS SCHEIBEN
je 850 ml **2,99**

je 500 g **1,29**

je 500 ml **2,99**

je 500 ml **2,99**

Heinz Tomatenketchup
oder Mayonnaise
1 l = 8.14

Jeden Tag Passierte Tomaten
1 kg = 1.18

Diese Woche noch billiger!

Knorr Basissoße
Verschiedene Sorten, je 1,75–2,75 l,
1 l: 0.91–1.42

La Miranda Thunfisch
Mit Tomate und Basilikum,
1 kg = 12.44

je 220 ml **1,79**

500 g **0,59**

Jeden Tag Passierte Tomaten
je Dose **2,49**

Knorr Soße zu Braten
je 200 g **1,99**

La Miranda Thunfisch
Thunfisch in Tomaten-Saft
mit Tomate & Basilikum
2 x 80 g **1,99**

Heinz Tomatenketchup
oder Mayonnaise
1 l = 8.14

Jeden Tag Passierte Tomaten
1 kg = 1.18

Diese Woche noch billiger!

Knorr Basissoße
Verschiedene Sorten, je 1,75–2,75 l,
1 l: 0.91–1.42

La Miranda Thunfisch
Mit Tomate und Basilikum,
1 kg = 12.44

je 220 ml **1,79**

500 g **0,59**

Jeden Tag Passierte Tomaten
je Dose **2,49**

Knorr Soße zu Braten
je 200 g **1,99**

La Miranda Thunfisch
Thunfisch in Tomaten-Saft
mit Tomate & Basilikum
2 x 80 g **1,99**



Angebots Gültigkeits-Garantie! → globus.de/garantien

Unsere große Auswahl an Osteuropäischen Artikeln



Dovgan
Smetana Schmand
25 % Fett,
1 kg = 5.69



Dovgan 8 Panda Wakame Salat
Klassik, fresh Asian Food Style,
1 kg = 13.27



Dovgan Buchweizen
Proteinquelle, perfekt als Beilage, für Veganer geeignet, 4 x 100 g Kochbeutel, 1 kg = 3.73



Dovgan XXL Taschki Pelmeni

Teigtaschen nach russischer Art, mit Schweinefleisch, tiefgefroren

Tymbark
Apfel Orange Mango Limonade
1 l = 2.70
+ Pfand 0.25

Oranzada
Rote Brause
PET-Flasche,
1 l = 1.59
+ Pfand 0.25



Dovgan Ayran
Türkischer Art + Pfand 0.25

11
1 99
2.19



Dovgan
Gezuckerte Kondensmilch
1 kg = 6.60

150 g
0 99
1.39



Dovgan
Zopfkäse
Kaltgeräuchert,
1 kg = 20.60

150 g
3 09
3.59

Dovgan Plombir
Fettarmer Kefir
Mild, 1,8 % Fett + Pfand 0.25

11
1 99
2.19



Dovgan Tropical Kaktus
PET-Flasche,
1 l = 1.19
+ Pfand 0.25

1,5 l
1 79
1.99



Badel Svatovski Kruskovac
24 % Vol., mit feinem Birnenaroma, eignet sich hervorragend für Mixgetränke und wird gerne zum Espresso gereicht, 1 l = 12.13



Five Lakes Vodka
40 % Vol., Aus Lettland, überzeugt mit sanftem Geschmack, angereichert mit Honigklee und Bisongras-Extrakt, 1 l = 14.27



White Birch Premium Vodka
40 % Vol., Aus Kasachstan, 1 l = 15.70



Hetman Gorilka Vodka
Ukrainischer Premium Wodka, 40 % Vol., 1 l = 18.56



Dovgan Plombini Quarkdessert
Vanillegeschmack, 8 Stück,
1 kg = 8.86

360 g
3 19
3.59



Tarchun
Erfrischungsgetränk
Waldmeistergeschmack,
PET-Flasche,
1 l = 1.19
+ Pfand 0.25

1,5 l
1 79
1.99

Dovgan Plombir Eiskreme Vanille
Tiefgefroren,
1 l = 4.47

780 ml
3 49
3.99



Dovgan Bazar Cevapcici

Sarajevo Style aus 100 % Rindfleisch,

tiefgefroren,
1 kg = 11.50

Dovgan Kwas
Erfrischungsgetränk mit Malzgeschmack, PET-Flasche,
1 l = 0.99
+ Pfand 0.25

600 g
6 90
9.99



Dovgan Kwas
Erfrischungsgetränk mit Malzgeschmack, PET-Flasche,
1 l = 0.99
+ Pfand 0.25

1,5 l
1 49
1.59

Dovgan Kwas
Erfrischungsgetränk mit Malzgeschmack, PET-Flasche,
1 l = 0.99
+ Pfand 0.25



Wein-Empfehlung

von Herrn Hutzschenreuter
(Mitarbeiter Getränke)



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

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!

ZUCKERFREI GRATIS PROBIEREN!

NUL ZUCKER
100% CASHBACK

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

je 0,5 l
0,99



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

je 0,33 l
0,99

Untouched Bio Matcha
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 3.00
+ Pfand 0.25

je 0,33 l
0,99 1,29



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

je 6 x 0,5 l
2,49 2,79

Auch erhältlich:
Wasser mit Zitrone



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

je 0,75 l
3,49 4,99



Feudo Arancio
Stemmarli Sicilia
DOC
Verschiedene Rebsortenweine,
trockene, fruchtbetonte Weine aus Sizilien,
1 l = 5.99

je 0,75 l
4,49 4,99



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

0,75 l
4,99



Three Sixty Vodka
37,5 % Vol.,
seinen sanften und
stilreichen Geschmack
erhält Three Sixty
durch vierfache
Destillation,
1 l = 14.27

0,7 l
9,99



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

0,75 l
14,99

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

je 0,75 l
4,99

Bosco dei Cirmioli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65

0,75 l
3,49



Jameson
Irish Whiskey
40 % Vol.,
ein dreifach destillierter, irischer Whiskey, mit feinen Aromen von Kokosnuss und frischer Zitrone, 1 l = 21.41

0,7 l
14,99



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

0,7 l
34,99



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

0,7 l
9,99 11,99



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
18,99 22,99



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
27,99 31,99



Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25

Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
0,49



Vita Cola
Original, MW-Flasche, 1 l = 0.66
+ Pfand 1.50

je 6 x 1,5 l
5,94



Ileburger Brause
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.46
+ Pfand 1.50

je 6 x 1,5 l
4,14 5,54



Sinalco
Limonade
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.64
+ Pfand 1.50

je 6 x 1,25 l
4,79 6,54



Franken Brunnen
Mineralwasser
Verschiedene Sorten, EW-Flasche,
1 l = 0.79
+ Pfand 0.25

je 0,75 l
0,59 0,69



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
2,49 2,79



Motiviert ins neue Jahr



je 40 g
1,59
1,89

Powerbar Protein Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 39.75



je 35 g
0,79
1,39

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



je 55 g
1,99
2,69

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



je 39 g
2,49
3,19

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



je 24–25 g
5,99
7,49

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 77.67



je 90 g
6,99

All Stars Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30



je 300 g
12,99
15,99

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



je 300 g
17,99

Powerbar Powergel Hydro
Cola und Koffein,
1 l = 29.70



67 ml
1,99

Powerbar Powergel Shots
Cola und Koffein,
1 kg = 76.33



60 g
2,29
2,49

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



je 500 g
2,99

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



420 g
2,29
2,49

Vegan

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



je 280 g
2,49
2,99

Bellani
Protein-Pasta
1 kg = 4.98



400 g
1,99
2,29

Best Body
Nutrition
Shaker
Schwarz
oder pink



je Artikel
2,99
3,99

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

Solange
der Vorrat
reicht

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



Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
055
069

Solange
der Vorrat
reicht

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



je 0,33 l
129

Solange
der Vorrat
reicht



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

je 6 x 0,5 l
449



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



Solange
der Vorrat
reicht

Neu
bei uns

je 0,5 l
169

Solange
der Vorrat
reicht

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



je 0,5 l
099

Solange
der Vorrat
reicht

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



je 0,75 l
099



Erdinger
Alkoholfrei
1 l = 1.78
+ Pfand 0.25

0,5 l
089
119



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

0,5 l
129
159



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

je Kiste
999
1129



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



je 0,75 l
139
169



Paulaner Weißbier
Zitrone 0,0 %
20 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 3.10

je Kiste
1399
1949



Bayreuther Hell
Alkoholfrei
20 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 3.10

je Kiste
1399



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



Rücknahme-Garantie! → globus.de/garantien



JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahnpasta
Verschiedene Sorten,
1 l = 30.00



je 75 ml
2,25
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahnpasta
Verschiedene Sorten,
1 l = 14.80



je 75 ml
1,11
1⁶⁹

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



3er-Pack
1,49
1⁹⁹

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



je 200–250 ml
2,99
3⁹⁹

Gillette Venus
Comfort Spa Rasierer
+ 4 Klingen



Solange
der Vorrat
reicht

je Set
12,99

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45



je 200 ml
2,29
2⁹⁵

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



je 30–74 Stück
14,99

Frolic
Hundetrockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.66



je 1,5 kg
3,99

NIVEA 1+1 GRATIS*

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



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

Sanostol
Multivitaminensaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 15.20



je 460 ml
6,99

Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50



2 Stück
4,99

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



je 72–180 g
1,19

Ace
Fleckenentferner
Mit Farbschutz,
1 l = 2.00



2 l
3,99
4⁹⁹

Persil Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Discs
Verschiedene Sorten, je 1,04–1,26 kg/
0,9 l/10–16 Stück, 1 WL: 0.27–0.34



je 10–20 WL
4,99

1+1 GRATIS*

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

Sheba
Katzennassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.76



je 85 g
0,49

Glade
Duftkerze
1 kg = 24.91



112 g
2,79

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.32



Biozidprodukte vorsichtig
verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produkt-
informationen lesen.

je 750 ml
2,49

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



Biozidprodukte vorsichtig
verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produkt-
informationen lesen.

je 750 ml
1,89
2²⁵

Frosch Reiniger
Neutral
oder Essig



je 1 l
1,79
1⁹⁹

GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.83



je 12 l
9,99
12⁹⁹

PURINA felix



Leckere Vielfalt für kleine Racker!

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

je 6 x 48 g
1,79
2²⁵



je 4 x 10 g
1,29
1⁵⁹

Purina Felix
Katzennassfutter Multipack
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.43



je 24 x 85 g
6,99
7⁹⁵

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



je 2 kg
5,49
6⁸⁹

Für den Fall der Fälle



Abtei A-Z Komplett
Stück = 0.09



Doppelherz Abwehr aktiv
Stück = 0.19



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



Sunlife Vitamin D3
Wochendepot,
Stück = 0.12



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



Rotbäckchen Vital Saft
Verschiedene Sorten,
1 l = 13.31

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



Doppelherz Heißgetränk
Verschiedene Sorten,
1 Beutel = 0.28



Doppelherz Immun plus
Echinacea
Stück = 0.17



Tetesept: Hals und Rachenspray
1 l = 166.33

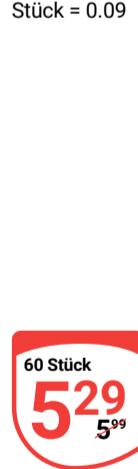


Doppelherz Immun Kids
Brausetabletten
Stück = 0.19

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



Sanostol
Multivitamin-Bärchen
Stück = 0.09



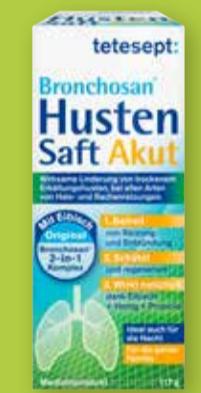
Sanotact Cistus-Infektblocker
Lutschpastillen
Stück = 0.28



Dobensana Lutschtabletten
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.23



Tetesept: Bronchosan
Hustensaft Akut
1 kg = 42.65



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

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



Kaiser Bonbons
Verschiedene Sorten,
1 kg = 19.89



Stérimar Nasenspray
Verstopfte Nase
1 l = 99.80



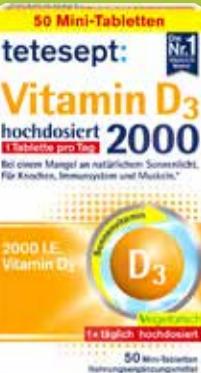
Emsan Nasendusche Komplett-Set
+ 10 Beutel Nasenspülzsalz



Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



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
2,29
2,99

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



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



Tetesept: Bronchosan
Hustensaft Akut
1 kg = 42.65



Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose
Damen-Größen: S–XXL, Herren-Größen: M–XXL oder Damen-Sleepshirt
Größen: S–XXL

je Artikel
9,99

by Laniel



Herren-Retro-Pants 3er-Pack oder -Slips 4er-Pack
95 % Baumwolle, 5 % Elasthan, Größen: 5–9

je 3er-/4er-Pack
9,99



Damen-Taillen-Slips 2er-Pack
Je 9,99 (14,95*) oder

Herren-Slips 2er-Pack oder -Hemden 2er-Pack

Je 17,99 (24,95*),

100 % Baumwolle, hochwertige Feinrippqualität, verschiedene Größen

SCHIESSER

ab
9,99
14,95*



BH mit oder ohne Bügel
Verschiedene Qualitäten, Modelle und Farben

je Artikel
6,99
14,99*



savarie
NATURANA

Damen-Achselhemden 2er-Pack oder -Slips 3er-Pack

100 % Bio-Baumwolle oder Baumwolle, verschiedene Größen

Speidel.

je 2er-/3er-Pack
12,99
14,99*



Damen-Midi- oder -Taillen-Slips

Größen: 38–48 oder

-Maxi-Slips

Größen: 40–50,

96 % Baumwolle, 4 % Elasthan, weiß oder schwarz

je 2er-Pack
7,99
14,99*

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Herren-Tanktops 2er-Pack
Je 14,99 (39,95*) oder
-T-Shirts 2er-Pack
Je 16,99 (44,95*), 95 % Baumwolle, 5 % Elasthan, Größen: S–XXL

bruno banani
BETTER FOR EVERYDAY

ab
14,99
39,95*

Herren-Retro-Pants
93 % Baumwolle, 7 % Elasthan, verschiedene Größen und Farben

bruno banani
BETTER FOR EVERYDAY

je 2er-Pack
12,99
19,95*



SALE
SALE
SALE



Herren- oder Damen-Slips

100 % Baumwolle, Damen-Größen: 36/38–48/50, Herren-Größen: 5–9, verschiedene Farben

je 10er-Pack
12,99



! **Discount-günstig**

Bis zu
8.000 Produkte
discount-günstig!

OHO Fein-Söckchen 7er-Pack

3,99 (4,99*) oder
-Kniestrümpfe 7er-Pack **4,99** (5,99*) oder
-Strumpfhosen 7er-Pack
Größen: 38–54: je **7,99** (8,99*), 100 % Polyamid



OHO Damen-Slips

Je **5,99** (6,99*) oder
-BH
Je **9,99** (11,99*), verschiedene Qualitäten, Größen und Modelle

Diese Woche noch billiger!

ab
3,99
4,99*



ab
5,99
6,99*



Diese Woche noch billiger!

OHO Damen-Midislips

Größen: 36/38–48/50 oder
-Maxislips Größen: 40/42–52/54, 95 % Baumwolle, 5 % Elasthan, verschiedene Farben

ab
6,99
7,99*



Diese Woche noch billiger!

Hygge Home-Socken mit ABS-Sohle
Größen: 35/38–39/42 oder
Kuschelsocken 3er-Pack
Kuschelige Qualität, Größen: 35–42

je Paar/3er-Pack
4,99



Thermosocken 2er-Pack

Je **5,99** (6,99*) oder
Kniestrümpfe 2er-Pack
Je **9,99** (10,99*), Baumwollmischung, Größen: 35/38–43/46, verschiedene Farben

ab
5,99
6,99*



Damen-Thermo-Leggings mit Steg oder ohne Steg oder -Thermo-Strumpfhose
Verschiedene Größen und Farben

je Artikel
4,99

Diese Woche noch billiger!



OHO Socken oder Sneakersocken

Baumwollmischung, Größen: 35/38–43/46, verschiedene Designs und Farben

Diese Woche noch billiger!

ab
6,99
7,99*



OHO Sport-, Kurzschafft- oder Sneaker-Socken

Baumwollmischung, Größen: 39/42–43/46, verschiedene Farben

je 10er-Pack
8,99
9,99*

Diese Woche noch billiger!



Neben Barzahlung akzeptieren wir folgende Zahlungsmöglichkeiten:



Biber-Bettwäsche
65 % Baumwolle,
35 % Polyester,
mit Reißverschluss,
135 x 200/80 x 80 cm,
verschiedene Designs

je Garnitur
9,99
24,95*

CASTELL
Bettwäsche

Mikrofaser-Bettwäsche
Mit Reißverschluss,
135 x 200/80 x 80 cm,
verschiedene Designs

je Garnitur
5,99

Mikrofaser-Interlock-Spannbetttuch
100 x 200 cm: je **4,99** (9,99*),
140 x 200 cm: je **7,99** (12,99*) oder
180 x 200 cm: je **9,99** (15,99*),
verschiedene Farben

biberna
die Bettwäsche

ab
4,99

Mikrofaser-Steppbett
Füllung: 900 g 100 % Polyester 3D-Klimafaser,
waschbar bis 95 °C, trocknergeeignet, 135 x 200 cm

Passend dazu:
Kopfkissen
40 x 80 cm: **9,99** (19,90*) oder
80 x 80 cm: **14,99** (39,90*)



Stuhlkissen
40 x 40 cm oder
Leseknochen
18 x 35 cm,
verschiedene Farben

je Artikel
4,99



Frottier-Handtuch
50 x 100 cm: je **2,99**
oder -Duschtuch
70 x 140 cm: je **7,99**
100 % Baumwolle,
verschiedene Farben



Frottier-Handtuch
50 x 100 cm: je **7,99** (14,99*)
oder -Duschtuch
67 x 140 cm: je **15,99** (37,99*),
100 % Baumwolle,
verschiedene Farben

ESPRIT

ab
7,99
14,99*

Solange
der Vorrat
reicht



Goliath
Lauflänge: 1.848 m
oder **Grandiosa**
Lauflänge: 1.862 m,
100 % Polyacryl, verschiedene
Farben, 1 kg = 15,70

700 g
Großknäuel
Solange
der Vorrat
reicht



Hochwertiges Geschirrtuch
50 x 70 cm, verschiedene Qualitäten
und Designs

je Artikel
1,99
4,95*

ROSS
since 1897



Herren-T-Shirt
100 % Baumwolle,
Größen: M–3XL,
verschiedene Farben

JAKO

je Artikel
12,99
19,99*



**Damen- oder
Herren-Fleecejacke**
Damen-Größen: M–XL,
Herren-Größen: M–XXL

je Artikel
9,99



Nike
Damen- oder Herren-Hoodie
Damen-Größen: S–XL,
Herren-Größen: M–XXL,
verschiedene Farben

je Artikel
44,99
59,99*

Nike
**Damen- oder
Herren-Sweathose**
Damen-Größen: S–XL,
Herren-Größen: M–XXL,
verschiedene Farben



Herren-Sporthose
Größen: M–XXL

JAKO

je Artikel
12,99
29,99*



**Sale
Sale
Sale**

Damen-Winterleggings
Größen: S–3XL oder
Herren-Jogginghose
Größen: M–XXL,
verschiedene Farben

je Artikel
9,99



Under Armour
Herren-Hoodie
oder -Sweathose
Baumwollmischung,
Größen: M–XXL,
verschiedene
Farben

je Artikel
39,99
60,99*



**Damen- oder
Herren-Freizeitanzug**
Damen-Größen: 38–46,
Herren-Größen: S–XXL,
verschiedene Farben

je Artikel
24,99



Herren-Sporthose
Baumwollmischung,
Größen: M–XXL,
verschiedene Farben

je Artikel
19,99
24,95*

STOOKER
Made for Friends



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Umtausch-Garantie! → globus.de/garantien

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
69,99
199,00*



mit Freunde kochen!

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
12,99
24,90*



mit Freunde kochen!

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*)

ab
34,99
109,00*



Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9,99
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*)



Rokitta's Fleckschreck

Blau für das Bad: entfernt Kalk- und Wasserflecken,
Grau für die Küche: gegen Eingebranntes und Flugrost:
3,99 (9,99*) oder

Rostschreck

Aluminium, gegen Flugrost
in der Spülmaschine,
für ca. 600 Spülgänge:
4,99 (19,99*)



ab
3,99
9,99*

Raumentfeuchter

Gegen Schimmel und muffige Gerüche
Compact Für Räume bis zu 35 m³,
450 g: **3,99** (6,49*), 1 kg = 8,87 oder
Pylar Für Räume bis zu 80 m³,
1 kg: **4,99** (14,99*)

ab
3,99
6,49*



Passend dazu:

Nachfüllpack
3 x 450 g oder
2 x 1 kg:
je **6,99** (9,99*),
1 kg: 3,50–5,18

Servierpfanne

Aluguss, antihaftbeschichtet, mit Deckel backofenfest bis 180 °C,
spülmaschinengeeignet, Ø 24 cm: **19,99** (59,90*),
Ø 28 cm: **23,99** (69,90*) oder
Ø 32 cm: **27,99** (84,90*)

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
2,50

Scharnierbox

Kunststoff, 6 verschiedene
Größen, von 6 l: **1,50** (2,49*)
bis 52 l: **6,00** (10,99*)

Wäschekorb, -wanne oder -sampler
Kunststoff, verschiedene Größen
und Farben: von **1,50** (2,49*)
bis **4,50** (7,99*)

ab
1,50
2,49*



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
1,00



Lunchbox

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

je Artikel
1,50



Klapptopfbox

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
1,50
3,49*



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
2,00
2,99*



Mülleimer

Kunststoff,
verschiedene
Varianten:
von **4,00** (6,99*)
bis **6,00** (9,99*)

ab
4,00
6,99*



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
3,00
5,49*



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

Geschirrreinzelteile 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 **Teekanne Glas**, mit Sieb: von **7.99** (13.50*) bis **9.99** (14.50*)

Ritzenhoff & Breker

ab
149
6.50*



**Das große
Haushaltswaren-
sparen**
%

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



12 Std.

Heiß
Kalt
24 Std.

Made in
Germany

je Artikel
9,99
22.49*

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.

Brötchenaufsatzt 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
109.00*



Multipfanne PD-8945

1.500 W, Ø 40 cm, regelbares Thermostat,
antihaftbeschichtet, 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
antihaftbeschichtet
und spülmaschinen-
geeignet

GRUNDIG

64,99
159.00*



Großes
Sichtfenster

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

VILLAVERDE
ab
1,99

ADE
39,99
59.95*

ab
19,99
34.90*

14,99
99.99*

Solange
der Vorrat
reicht
CATRONIC
19,99
79.95*



Unser GLOBUS Memo-Spiel

Jetzt mitspielen und gewinnen unter globus-memo.de

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



12 Std.

Heiß
Kalt
24 Std.

Made in
Germany

je Artikel
9,99
22.49*

20% Rabatt**

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



Vom 12.01.-17.01.2026 erhalten Sie auf alle 1 l- 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

5 l
4,99
8.99*

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



Personenwaage BE2306-4

Wiegefläche aus Sicherheitsglas, Tragkraft: bis 180 kg, 30 x 30 cm, Batteriestandanzige, automatische Abschaltung, batteriebetrieben (CR2032 enthalten)

ADE

12,99
24.95*



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

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



20 %
Rabatt

Bonduelle Fertiggericht
Verschiedene Sorten,
je 220–425 ml



30 %
Rabatt

Kühne Trink
Apfelessig-Mix
Granatapfel oder
Ingwer
Je 500 ml



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



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 abgezogen.

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



Socken ohne Gummibund

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



ab 6.99
7.99*

Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose

Hochwertige Baumwollmischung,
Damen-Größen: 38–48,
Herren-Größen: 48–60



Glanzpunkt
Uhren Schmuck Modeschmuck

Batterie leer –
kein Problem

Fachgerechter
Batteriewechsel

Professioneller Uhrenservice in Ihrem GLOBUS!
Uhrenreparaturen, Schmuckreparaturen, Batteriewechsel und Uhrbänder.

7.99

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 haushaltstypischen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GLOBUS Handelshof St. Wendel
GmbH & Co. KG
Markthalle Freilassing

Traunsteiner Straße 6
Industriegebiet Freilassing Süd
83395 Freilassing
Telefon: +49(0)8654 7709-0

globus.de/freilassing
info-mhf@globus.de

Gesellschaftssitz: Am Wirthem-
bosch, 66606 St. Wendel

Markthalle:
Mo-Sa: 08.00–20.00 Uhr
Sonn- und Feiertags geschlossen.

Waschstraße:
Mo-Sa: 09.00–18.00 Uhr

MAXUS Getränkcenter Freilassing
GmbH & Co. KG:

Gesellschaftssitz: Leipziger Straße 8,
66606 St. Wendel
Telefon: +49(0)8654 7709-590
www.maxus-freilassing.de

Mo-Sa: 08.00–20.00 Uhr
Sonn- und Feiertags geschlossen.



Jetzt die GLOBUS
App entdecken
Angebote, Scan & Go und viele
weitere Vorteile immer dabei.

globus.de

mein
GLOBUS
Tanke
schön

Bis zu 4 Cent pro
Liter sparen

Erfahren Sie mehr unter
globus.de/tankeschoen



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
50 ml
1 TL
4-5

frischer Ingwer
Agavendicksaft
gemahlene Kurkuma
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](#)



Bio Speisemöhren
Ursprung Deutschland/
Niederlande, KL II
je 1 kg-Beutel
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Zwiebeln rot
500 g-Netz
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Pastinaken
Ursprung Deutschland,
KL II
500 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Speisekartoffeln festkochend
Ursprung Deutschland,
Sorte siehe Etikett
1,5 kg-Beutel
[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.

Saatenbrötchen vom Blech



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



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



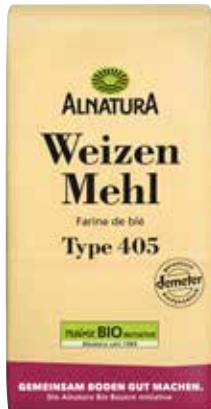
Küchenmeister
Bio-Dinkelmehl oder
Dinkel-Vollkornmehl
je kg
1.49



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



Bauck 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!

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



Was benötigt wird:

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

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

 leicht
 ca. 45 Min.
 4 Portionen

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

1.99



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

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

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

5.59



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

150 g

1.99



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

2.49



Alnatura
Bio Sesamöl
 Nativ extra
1 l = 15.96
250 ml

3.99



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

2.99



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



Alnatura
Weißweinessig
1 l = 4.58
500 ml
2.29



Lien Ying
Reisessig
1 l = 7.45
200 ml
1.49



Alnatura Bio
Blütenhonig
1 kg = 8.54
350 g
2.99



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



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



Quinoa-Bowl

mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip



leicht



ca. 60 Min.



2 Portionen

Für die Hähnchenbrust:

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

Für den Dip:

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

Außerdem:

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

Hähnchenbrust marinieren:

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

Knoblauch-Dip zubereiten:

Oberes Viertel der Knoblauchknolle abschneiden, restliche Knolle mit Öl beträufeln 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, ab spülen, 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, Rotkohl 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



FERTIGGEMACHTER FISCH-FILET
MSC
www.msc.org/de

Alnatura Bio
Kichererbsenwaffeln
1 kg = 14.90
100 g
1.49



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



KoRo
Soja Protein
Crispies
1 kg
12.99



KoRo
Bio Erdnussmus
1 kg = 9.98
500 g
4.99



Entdecken Sie
unser großes
KoRo Sortiment



Kichererbsenwaffeln mit Avocado-Thunfischsalat

	2	Kichererbsenwaffeln
	1	Avocado
	1/2	Zwiebel, rot
	1 Dose	Thunfisch
	1/2	Limette
	10 Min.	
	1 Bund	Petersilie
	1 TL	Olivenöl
	1 Prise	Salz
	1 Prise	Pfeffer
		1 Person

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.

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



Bauck
Süßkartoffel
Falafel
1 kg = 12.44
160 g
1.99



Natürlich vegan, einfach lecker.



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



Vegan



Alnatura
Bio Tahin
Sesammus
1 kg = 14.76
250 g
3.49



Vegan



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



Vegan



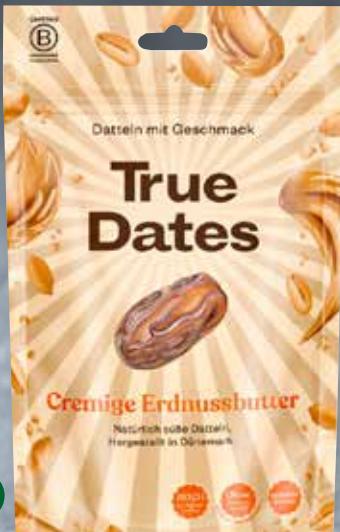
Alnatura
Sojacreme oder
Hafercreme
Cuisine
1 l = 4.95
je 200 ml
0.99



Alnatura
Kokos Natur
1 kg = 5.73
400 g
2.29



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



Vegan

Was ist eigentlich
VEGANUARY?

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

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

Wie starten Sie am besten?

Viele Alltagsprodukte sind zufällig vegan (Nudeln, Reis, Tomaten, Hülsenfrüchte, Marmelade, Kokosmilch, Currys, 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.

Die Dattel – mehr als nur ein Trockenobst

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



Für ein reines Zuhause

Frosch
Spül-Spray
1 l = 5.83
300 ml
1.75



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



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



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



Schnelle Hilfe gegen häufige Flecken:

Rotwein:

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

Kaffee/Tee:

1 TL Natron auf 100 ml warmes Wasser – Fleck einweichen, danach normal waschen.

Fett/Öl:

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

Gras/Fruchtsaft:

Mit Zitronensaft einreiben, 10 Min. einwirken lassen, dann auswaschen. Bei weißer Wäsche gegebenenfalls Natron dazugeben.

Make-Up/Lippenstift:

Etwas Alkohol (z. B. Bio-Spiritus) auf ein Tuch geben, Fleck ab tupfen, 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 Nach-
füller 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



