



Echt gut gemacht.

Idar-Oberstein

Wir finden, probieren
muss sich lohnen!GLOBUS Fleischwurst
Im Ring, mit PhosphatProbierpreis
1 kg
6,90
7,00GLOBUS Bratwurst
mit Rahmwirsing und
Kartoffelstampf**5,00**Romatomaten
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.98500 g-Schale
0,99Orangen
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.004 kg-Beutel
3,99Scheibenfrostschutz
Frostsicher bis -20 °C,
1 l = 1.005 l
4,99Frisch gemacht.
Hausgemacht.
Jede Nacht.Herr Heinrich,
GLOBUS MeisterbäckerGLOBUS Weizenbrötchen
Stück = 0.1010 Stück
0,99GLOBUS Weizenmischbrot
Mildes Brot, mit hauseigenem
Natrussauerteig gebacken1.000 g
0,99
1,39GLOBUS Roggenmischbrot
60/401.000 g
0,99
1,39Géramont Weichkäse,
Le Snack oder Bresso
Feine Häppchen
Verschiedene Sorten,
1 kg: 11.45–22.90Dr. Oetker Die Ofenfrische oder Tradizionale
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.57–5.69je 350–435 g
1,99Melitta
Bella Crema
Ganze Bohnen,
verschiedene
Sortenje 1 kg
14,99Lorenz Crunchips oder
Crunchips Wow oder Roasted
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.34–10.09je 110–200 g
1,11Müller Froop
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.93je 150 g
0,44Maggi Fix oder Würzpaste
Verschiedene Sorten,
1 kg: 7.54–17.50je 28–65 g
0,49Tempo Taschentücher
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 20 x 9/24 x 9/30 x 10 Tücher,
10 Tücher: 0.10–0.17Schwollener Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche,
1 l = 0.51
+ Pfand 3.30GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
4,29
5,79Ariel Waschmittel Pulver, Flüssig oder Pods
Verschiedene Sorten, je 3,96 kg/3,6 l/60 Stück,
1 WL: 0.21–0.28je 60–80 WL
16,99Klarsichtboxen-Set
Kunststoff, verschiedene
Größen und Farben,
je 3er- oder 4er-Set:
von **6,99** (17,99*)
bis **8,99** (25,99*)Lacoste Herren-Retros
95 % Baumwolle,
5 % Elasthan oder
-T-Shirts
100 % Baumwolle,
verschiedene Größen
und Farbenje 3er-Pack
24,99
45,00*

Bärenmarke
Frischer Kakao
oder Eiskaffee
Verschiedene Sorten



je 1 l
1,99
2⁹⁹

Bärenmarke
Frische Schlagsahne
Wärmebehandelt,
mind. 32 % Fett,
1 kg = 5.38

500 g
2,69



Andechser Natur
Bio-Milch
1,5 % oder 3,8 % Fett

je 1 l
1,49



Schwarmstedter Kartoffeltaschen
Verschiedene Füllungen, tiefgefroren,
1 kg = 7.63



je 300 g
2,29
2⁹⁹

Berchtesgadener Land
Naturjoghurt Mild
1,5 % oder 4 % Fett,
1 kg = 1.98



je 500 g
0,99
1¹⁹

Exquisa Quark-Genuss
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.98

je 500 g
1,49



Ehrmann
Früchte-, Vanille- oder Grießtraum
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.83

je 115 g
0,44

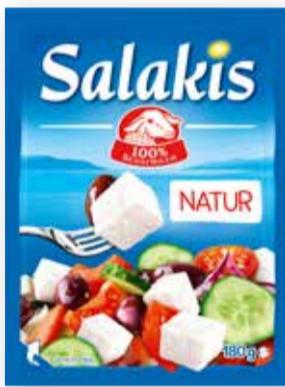


Vossko Hähnchen Nuggets im Backteig
Tiefgefroren



1 kg
5,99

Salakis Schafsweichkäse
aus 100 % Schafmilch
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–13.27



je 150–180 g
1,99

Ferrari Parmigiano Reggiano, Pecorino
Romano oder Grana Padano
Italienischer Hartkäse, am Stück oder gerieben,
verschiedene Sorten, mind. 33 % Fett i. Tr.,
1 kg: 26.60–28.50

je 150–175 g
3,99



Mini Babybel Halbfester Schnittkäse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.90

je 5 x 20 g
1,59



Mini Berliner
24 Stück, tiefgefroren, mit Himbeerfüllung,
1 kg = 8.97



Diese Woche
noch billiger!

Innocent Orangensaft mit
oder ohne Fruchtfleisch
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 3.32
+ Pfand 0.25



Milram Frühlings- oder Gewürzquark
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.35–6.38



je 155–185 g
0,99

Nadler Garnelen Salat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 18.32

je 125 g
2,29
2⁹⁹



Meica Curry King
Verschiedene Sorten,
1 kg = 8.14

je 220 g
1,79
2⁹⁹



Reinert Schinken Nuggetz
Herhaft oder extra mager,
1 kg = 15.27



Burgis Knödel
Verschiedene Sorten,
fertig gerollt
1 kg: 3.58–4.97



je 360–500 g
1,79

Knack & Back Teig
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.98–8.29

je 240–400 g
1,99



Palmin Reines Kokosfett
Rein pflanzlich,
1 kg = 7.16

250 g
1,79



Kleine Preise großes **Wow!**

Zewa Wisch & Weg Küchentücher
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 4 x 45/4 x 74 Tücher, 100 Blatt = 3.08



je Packung
2,22

Regina Toilettenpapier
Kamille, 3-lagig, 1.200 Blatt, 1.000 Blatt = 2.49



Palmolive Duschgel
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



Meica
Wiener, Frankfurter,
Geflügelwurst oder
Schinkenwürstchen
Abtropfgewicht 250 g,
1 kg = 11.96



Haribo Minis
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.97–8.14



Harry Eiweißbrot
1 kg = 3.78

500 g
1,89
2⁹⁹



Suchard Express Kakao
1 kg = 6.23

400 g
2,49



Ibis 8 Schokobrötchen
1 kg = 5.25

Diese Woche
noch billiger!

360 g
1,89
1⁹⁹



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

je 450 g
2,99



Bertolli Natives Olivenöl extra
Verschiedene Sorten,
1 l = 12.98

je 500 ml
6,49



Maggi Würze
Das gewisse Tröpfchen Etwas,
1 l = 9.85



Hengstenberg
Mildessa oder Rotessa
Je 2 Portionen, Abtropfgewicht 285 g,
1 kg = 3.89

je 314 ml
1,11



Bonduelle Feine Auslese
Verschiedene Sorten,
Abtropfgewicht 220–280 g,
1 kg: 4.61–5.86

je 425 g
1,29
1⁷⁹



Feinkost Dittmann
Pfefferonen
Mild-pikant und
handgepflückt,
Abtropfgewicht
200 g, 1 kg = 8.45



Zabler Hochzeit Nudeln oder Paradiso Bio
Verschiedene Ausformungen,
1 kg = 4.58

je 500 g
2,29



Hawesta Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.45

je 200 g
1,29
ZERTIFIZIERTE
NACHHALTIGE
FISCHEREI
MSC
www.msc.org



Dr. Oetker
Seelenwärmer Pudding
Verschiedene Sorten,
1 kg: 15.08–15.34



Hitschler Hitschies Original
1 kg = 9.48

210 g
1,99
2⁹⁹



Lorenz Saltletts
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.96–8.51

je 175–250 g
1,49



Werthers Original
Popcorn oder Caramel Bites
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.79

je 140 g
1,79
1⁹⁹



Light Live
Rot, Weiß oder Rosé
Alkoholfrei,
fruchtig und leicht,
1 l = 3.99



je 0,75 l
2,99

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



je 0,75 l
4,99

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
10,99

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



je 0,7 l
11,99

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



je 0,7 l
6,49

Bembel with Care
Apfelwein
Verschiedene Sorten,
1 l = 2.22
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1,11

Allgäuer Büble
Verschiedene Sorten,
je 20 x 0,5 l-MW-Bügelverschlussflasche,
1 l = 1.60 + Pfand 4.50



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
15,99

Warsteiner Bier
Verschiedene Sorten, auch Alkoholfrei,
je 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l: 1.05/1.32 + Pfand 3.10/3.42



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
10,49
16,99

Merziger Apfelsaft oder -schorle
Je 6 x 1 l-MW-Flasche,
1 l = 1.67 + Pfand 2.40



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
9,99

Tönissteiner Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche,
1 l = 0.55 + Pfand 3.30



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
4,99

Aquintell Mineralwasser oder Lemon
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche,
1 l = 0.37 + Pfand 3.30



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
4,44

Bizzl Limonade
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche,
1 l = 0.67 + Pfand 3.30



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
7,99

Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.76



je 250 ml
1,19

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



je 10–20 Stück
2,49
3,25

Pril
Handgeschirrspülmittel
Verschiedene Sorten,
1 l: 2.06–3.09



je 450–675 ml
1,39

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

je Packung
6,99



Cesar
Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.00



je 150 g
0,75

Kuschelweich
Weichspüler
Verschiedene Sorten,
je 750–1.000 ml,
1 WL: 0.04–0.06



je 28–38 WL
1,59
1,95

Weißen Riese
Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Caps
Verschiedene Sorten,
4,5 kg/4,5 l/80 Stück,
1 WL: 0.14–0.17

je 80–100 WL
13,99



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



je 200–250 g
3,99
4,59

SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
0,79

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



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**



JETZT
TEILNEHMEN



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

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt



GLOBUS Suppengrün
Ursprung Deutschland/Italien,
1 kg = 2.11



GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II

pro Stück
1,11

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

GLOBUS
BIO.

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



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



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

126 g
**1,79
2,59**



Vegan

Glutenfrei

Laktosefrei

Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42

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

Glutenfrei
Vegan



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

Vegan



Angebots-Garantie! → globus.de/garantien

GLOBUS

Meisterbäckerei



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

Herr Bolmus,
Bäckergeselle

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
330



Snackinsel

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

1 Stück GLOBUS Plunder + 1 Kaffee nach Wahl

Kombiangebot



Elsässer Brötchen

pro Stück
125

GLOBUS Walnuss-Ciabatta
Mit feinen Walnüssen veredelt, 1 kg = 9.64

280 g
270



GLOBUS Dinkelzwilling
Dinkelbrot, 1 kg = 4.93

750 g
370



GLOBUS Vollkornbrötchen
Stück = 0.48

4 Stück
190

4 kaufen –
nur 3 bezahlen!

GLOBUS Weizenbrötchen
Zum Aufbacken, Stück = 0.18

10 Stück
185



GLOBUS Berliner
Gebacken aus einem Butterhefeteig, mit Mehrfruchtfüllung, Stück = 0.95

4 Stück
380



GLOBUS Sahnetorte
Fruchtig, luftig und leicht bekömmlich, verschiedene Sorten, je ganze Torte, 1 kg: 7.56–10.00

je 620–820 g
620



GLOBUS Donauwelle
Mit Motiv, 1 kg = 18.65

260 g
485



GLOBUS Butter-Streuselkuchen
Mit Vanillecreme, ein ganzer Kuchen, 1 kg = 7.86

700 g
550



GLOBUS Cookie
Himbeer-White, Triple Chocolate, Chocolate und Hafer-Rosinen-Zitrone, Stück = 1.04

4 Stück
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.

An unserer Sushitheke

So entsteht
unser Sushi



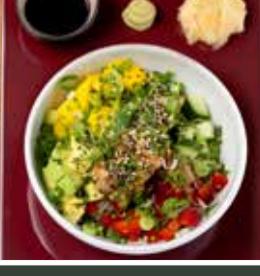
GLOBUS Inside Out
mit gekochtem Lachs
Mit Sushi-Reis, Gurke und Kresse, 1 kg = 26.81

**298 g
799**



GLOBUS Bowl mit Hähnchen
Hühnerfleisch mit Marinade, Sojasauce, Sushi-Reis, Paprika, Mango, Avocado, Kresse, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, gerösteten Sesamsamen und eingelegtem Ingwer, 1 kg = 23.08

**321 g
750**



Dippekuchen mit Apfelmus

850



Wochengerichte

Rinderbraten in Rotweinsauce, mit Rotkohl und Kartoffelklößen

1150



Hähnchengeschnetzeltes Zürcher Art mit Spätzle

950



Montag

Käsespätzle mit kleinem Beilagensalat

850



Dienstag

Schweinefilet mit Rahmsauce, Mischgemüse und Röstiitaler

1050



Schweizer Schnitzel dazu Pommes frites

1000



Donnerstag

Gebratenes Zanderfilet auf Grillgemüse, dazu Kräuterreis

1150



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.

GLOBUS

Fachmetzgerei

1 kg
8,90

GLOBUS Biergartenbraten
Mit Bergkäse, Kochschinken*
und Alpensalz

je kg
8,90

GLOBUS Backofenbraten
Verschiedene Variationen,
vom Schwein

Herrn Grimms
Wurst-Empfehlung:



100 g
1,49

Sport Salami

1 kg
7,90

GLOBUS Zupfbraten
Vom saftigen Schweine-
hinterschinken, in der
Backofenschale

1 kg
8,90

Cordon bleu*
Vom Schwein

je kg
7,90

GLOBUS Schweinegeschnetzeltes
Verschieden mariniert

GLOBUS
Frühstücksfleisch
Geschnitten

100 g
0,79

GLOBUS
Schweinefiletpfanne

1 kg
13,90

Nur an der
SB-Theke erhältlich

GLOBUS
Kartoffelwurst

1 kg
7,40

GLOBUS
Gefüllte Klöße

1 kg
9,40

Hackfleisch
Gemischt

1 kg
9,90

Kochrippchen
Vom Stiel
oder Kamm

je kg
7,90



GLOBUS Delfter Pfanne
Schweinege-
schnetzeltes,
mariniert

1 kg
8,90



Wurstpaket
5 dicke Mett-
+ 5 dicke Bratwürste,
im Schweinedarm

pro Paket
9,00
10,40



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

GLOBUS Hausmacher
Blut- oder Leberwurst
Im Ring



GLOBUS Kaiserbraten
Vom Kasseler Stielkotelett,
ohne Knochen

1 kg
6,40



GLOBUS Rinderrouladen
Vom Charolais-
Jungbulen

1 kg
15,90



So entsteht unsere
Blut- & Leberwurst



je kg
6,90

GLOBUS Kohlrouladen
Küchenfertig

1 kg
13,90

*Mit Phosphat

GLOBUS Hausräucher
Bratwurst
Grob

GLOBUS Hausräucher
Bratwurst
Grob

1 kg
5,90



GLOBUS Schweine-
spießbraten
Vom frischen
Schweinekamm

1 kg
8,90



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 bürgerlichen Betrieben belieft
es die GLOBUS Fachmetzgerei seit
Jahrzehnten täglich mit frischem
Schweinefleisch. Auf diese Verläss-
lichkeit setzen alle Beteiligten.

*Mit Phosphat



globus.de/fachmetzgerei

GLOBUS

Fischtheke

Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1,89

100 g
1,49

Heringshappen in
Dillcreme
Heringsfilet in einer
Dill-Joghurtcreme

Frau Weningers
Fisch-Empfehlung:



100 g
1,49
1,79

ZERTIFIZIERTES
NACHHALTIGES
FISCHEINWÄRTS
MSC
www.msc.org

Kabeljaufilet- Portionen

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

100 g
1,89



Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

100 g
1,69
1,99

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing



100 g
1,99

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
1,89

Matjesdoppelfilet
Aus MSC-zertifizierter
Fischerei



pro Stück
1,69
1,99

ZERTIFIZIERTES
NACHHALTIGES
FISCHEINWÄRTS
MSC
www.msc.org

Lachsspezialität
Verschiedene Sorten



je 100 g
3,99

Frau Pfeifers Käse-Empfehlung:



100 g
1,79
2,19

Taleggio DOP

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



100 g
2,59

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

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

100 g
1,99

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

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

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

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

100 g
1,99

GLOBUS Käsetheke

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
1,29

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

100 g
1,29



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

100 g
1,69



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

100 g
1,59



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



520 g
5,00

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS



Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pingui
Verschiedene Sorten,
1 kg: 10.64-14.19



je 105-140 g
1,49
1,89



Schwälchen 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

Danone Dany Mousse oder Pudding
Verschiedene Sorten, je 2er-Pack,
1 kg: 4.30-8.25



je 120-230 g
0,99

Mövenpick Feinjoghurt, Bircher Müsli
oder Feinster Pudding
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.60

je 150 g
0,69
0,99



GLOBUS
Stremelachs
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 26.32

Diese Woche
noch billiger!
je 125 g
3,29



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

je 100-185 g
1,49
1,99



Henglein Spätzle oder Gnocchi
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
3.98-4.98

je 400-500 g
1,99



Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20-7.63



je 300-440 g
2,29

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



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 = 15.59



320 g
4,99

Jeden Tag Buttergemüse
Gemüsemischung mit Butter und feiner
Kräutersauce, tiefgefroren, 1 kg = 3.30



300 g
0,99
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: 13.30-13.32



je 250-300 g
3,99
5,39

Ferrero Eis Multipack
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 8.31-16.61



je 180-360 ml
2,99

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

je 300-540 g
1,49





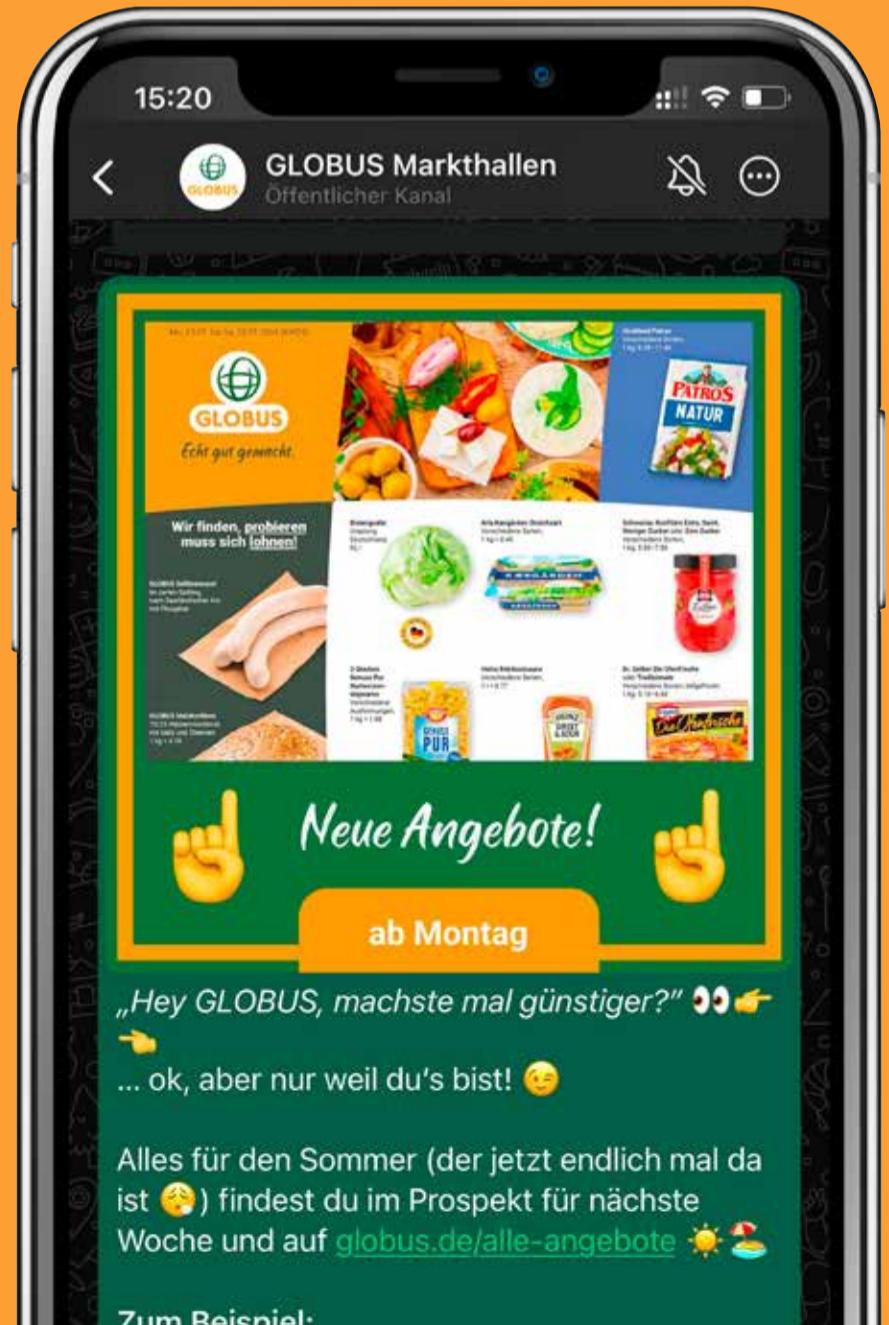
WhatsApp-Kanal

Exklusive Einblicke

Infos als Erstes

globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



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



je 120–150 g
111



je 1 l
111
139



150 g
099

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.97



je 185 g
129
199

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



je 125 g
149
229

Ergüllü Mediterrane Creme,
Dip oder Aufstrich
Verschiedene Sorten,
1 kg: 11.45–18.32



je 125–200 g
229



je 80–100 g
159

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für 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
249
349

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



je 10 Stück
249

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



Jeden Tag Salami
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.45

je 200 g
149



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



je 125 g
099

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 3.05



je 750 g
229
299

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



je 250 g
129



Jeden Tag
Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31

Diese Woche
noch billiger!
je 450 g
149
179



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



Sinnack Mehrkorn-
oder Gemischte
Brötchen
Je 8 Stück,
1 kg = 2.13

Diese Woche
noch billiger!
je 560 g
119
129

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



je 425–600 g
249

Jacobs Cappuccino
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.73–12.03



je 290–400 g
349
429

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



je 75–100 g
199
229

Zentis Erdnussbutter
Creamy oder Crunchy
1 kg = 6.54



je 350 g
229
229

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für 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.



Angebotspreis-Garantie! → globus.de/garantien

I-0/OFB/KW03/26

PLOPP & 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.

Zahlraum 12.01.2026 – 18.01.2026
5 Eltern mit Kindern können sich bis zu 5 Eltern mit Kindern für das Gewinnspiel anmelden. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter www.nimm2.de

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**

Ferrero Nutella B-ready
1 kg = 15.08

132 g **1,99**

Lotus Biscoff
Das Original Karamellgebäck
1 kg = 7.45

Nestlé Schokoriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 11.85–15.08

Stork Merci Petits
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.12

Nestlé After Eight
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.45

Lotus Biscoff
200 g **1,49**

KitKat WHITE
je 132–168 g **1,99**

merci Petits
je 125 g **1,89**

After Eight
je 200 g **2,49**

Küchle Knabber-Esspapier
Verschiedene Sorten,
1 kg = 27.60

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

Funny-frisch Goldfischli
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.10

Lorenz NicNac's
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.00

Küchle Knabber-Esspapier
je 25 g **0,69**

popchips potato
je 80–90 g **1,49**

goldfischli original
je 100 g **1,11**

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

Jede Woche neu

Exklusive Rabatte für mein GLOBUS Mitglieder!

20% mein GLOBUS

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

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

Birkel Mezzi Hartweizen-teigwaren
Verschiedene Ausformungen,
1 kg = 2.58

Pfanni Kartoffelpüree
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.14

WEIZEN MEHL
je 500 g **1,29**

MEZZI Pennoni
je 500 g **1,49**

Kartoffelpüree
je 147 g **1,49**

Kühne Schlemmertöpfchen
Verschiedene Sorten, extra knackig,
Abtropfgewicht 300 g,
1 kg = 9.97

Leimer Backerbsen
1 kg = 6.45

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

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

SCHLEMMER Töpfchen
je 580 ml **2,39**

LEIMER Backerbsen
200 g **1,29**

ANANAS EN TRANCHES ANANAS SCHEIBEN AU JUS + IN SAFT
je 850 ml **2,99**

MINUTO
je 52 g **0,99**

Heinz Tomatenketchup oder **Mayonnaise**
1 l = 8.14

Jeden Tag Passierte Tomaten
1 kg = 1.18

Mazzetti Balsamico Essig
Original oder Bianco
1 l = 5.98

GLOBUS Asia Mungobohnenkeimlinge oder **Bambusstreifen**
Abtropfgewicht 175 g,
1 kg = 6.80

La Miranda Thunfisch mit Tomate und Basilikum
1 kg = 12.44

HEINZ TOMATO KETCHUP
je 220 ml **1,79**

Jeden Tag Passierte Tomaten
500 g **0,59**

Mazzetti BALSAMICO
je 500 ml **2,99**

Asia MUNGOBOHNEN-KEIMLINGE
je 370 ml **1,19**

La Miranda Thunfisch
2 x 80 g **1,99**



Angebotsgültigkeits-Garantie! → globus.de/garantien

Für die Erkältungszeit: Suppen, Eintöpfe und Heißgetränke

Campofrio
Chorizo Griller
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 9.06



je 330 g
2,99

Menge
Bio-Suppenhuhn
HKL A, tiefgefroren,
1 kg = 3.08

1.200 g
3,69
4,59



Leimer Mark-Klößchen oder
vegetarische Suppen-Klößchen
1 kg = 7.00

je 5 x 100 g
3,50
Nimm 5,
spar dabei!

Krüger Day by Day
Verschiedene Sorten, je 18–20 Beutel,
1 Beutel: 0.09–0.10, 1 kg: 11.19–12.43



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

Suppengrün
Ursprung: Belgien/
Deutschland,
1 kg = 1.98



je 500 g-Bünd
0,99
Suppenzeit!

Insula Suppen Gewürz
Zutaten: Pastinaken,
Petersilie, Karotten,
Lauch und Sellerie,
1 kg = 11.96

250 g
2,99



Drei Glocken
Die mag ich
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 4.00

je 4 x 250 g
4,00
Nimm 4,
spar dabei!



Ricola Instant Kräutertee
Schweizer Kräutertee,
Heiß oder kalt zu
genießen, wohltuend
und erfrischend,
1 kg = 14.95



GLOBUS Teller-,
Berg- oder Rote Linsen
1 kg = 3.00



Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 500 g
3,00

Wurzener Gerstengraupen
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.58

je 500 g
1,29
1,59



Knorr Bouillon
Verschiedene Sorten,
ergibt 4,4–7 l,
1 l: 0.21–0.34

je Glas
1,49



Meßmer Husten- & Bronchialtee
9 Beutel, 1 Beutel = 0.13, 1 kg = 70.00



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

Leimer Croutons
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 9.90



je 100 g
0,99
1,49

Insula Lorbeerblätter
1 kg = 71.60

25 g
1,79
1,99



GLOBUS Suppengemüse
Tiefgefroren

1.000 g
2,49



Bünting Bio Tee
Verschiedene Sorten, je 20 Beutel,
1 Beutel = 0.11, 1 kg = 57.25



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

Bürger Markklößchen
Suppeneinlage,
1 kg = 7.56



250 g
1,89
1,99

Larco Brühe Rinderbrühe
oder Hühnerbrühe
1 l = 4.68

je 340 ml
1,59
1,79



Tada Brühe
Verschiedene Sorten,
1 l = 11.40

je 350 ml
3,99
4,49



Teekanne Ländertee
Verschiedene Sorten, je 20 Beutel,
1 Beutel = 0.09, 1 kg = 54.00



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

Wein-Empfehlung

von Herrn Schawo
(IHK-zertifizierter Weinberater)



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 = 2.22
+ Pfand 0.25

je 0,5 l
111



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

je 0,33 l
099



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

je 0,33 l
099



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

je 6 x 0,5 l
249
279



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

je 0,75 l
349
499



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

je 0,75 l
449
469



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
499
599



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
1499
1699



Winzer Krems
Sandgrube 13
Blauer Zweigelt,
Grüner Veltliner,
Weißburgunder
Trocken oder
Zweigelt
Halbtrocken, gehalt-
volle, fruchtig-frische
Weine, 1 l = 7.32

je 0,75 l
549



Abbazia Asti
Fortuna DOCG
1 l = 6.65

Diese Woche
noch billiger!
0,75 l
499



Bosco Dei Cirmioli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65

0,75 l
349



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

0,7 l
499



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
1199



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



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



Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25

Diese Woche
noch billiger!
je 0,5 l
049



Veltins Fassbrause
Holunder oder Zitrone
MW-Flasche, 1 l = 2.02
+ Pfand 0.48

GLOBUS
Getränkemarkt
je 6 x 0,33 l
399
599



Arizona Eistee
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.78
+ Pfand 0.25

je 0,5 l
089
099



Granata Bio
Granatapfelsaft
100 % Direktsaft,
pfandfrei

je 1 l
499



Alnatura
Holunderblütensirup
1 l = 9.06

300 ml
299



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

je 6 x 1.25 l
599
654



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

je 0,5 l
111



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

je 0,33 l
099



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

je 0,33 l
099



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

je 6 x 0,5 l
249
279



* Vom 01.01. bis 08.02.2026 erhalten die ersten 2.000 Teilnehmer/-innen täglich ab 9 Uhr einmal den Kaufpreis für eine Einzelflasche/-dose zurück. Pro Person ist maximal eine Entlastung für 2 Sorten möglich. Teilnehmende Aktionspackungen (soweit im Markt verfügbar): 0,33l EINWEG Dose, 0,4l, 0,5l, 0,85l, 1,25l und 1,5l PET EINWEG Flasche der Marken Coca-Cola light, Coca-Cola Zero Sugar, Coca-Cola Zero Sugar koffeinfrei, Fanta zing, Fanta zero Lemon, Fanta zero Manzana, Fanta zero Mandarina, Fanta zero Exotic, Fanta zero Pink Grapefruit, Sprite zero, muzeo mix zero, Powerade Zero, Powerade Active Water und Fanta Tea ohne Zucker. Teilnahmebedingungen einsehbar unter www.zuckerfrei-probiert.de.



GLOBUS Weinfachberater

Nutzen Sie das Wissen unserer IHK-zertifizierten Weinfachberater.

Moselland
Müller-Thurgau
Nahe DQW
Trocken



1 l
1,99

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

Jim Beam White & Cola
10 % Vol.,
1 l = 6.03
+ Pfand 0.25

Original Smirnoff Ice
10 % Vol.,
1 l = 7.96
+ Pfand 0.25

0,25 l
1,99



Gorbatschow Lemon, Maracuja
oder Sex on the Beach
10 % Vol.,
1 l = 6.03
+ Pfand 0.25

je 0,33 l
1,99



Dreh & Trink
Verschiedene Sorten,
85 % Gebirgsquellwasser,
100 % Geschmack, jede Dreh und
Trink-Sorte erfrischt
nicht nur mit ihrem
fruchtigen Geschmack,
sondern überrascht auch
durch ganz besondere
Charakterzüge,
1 l = 4.45,
pfandfrei



je 0,2 l
0,89
0,99

Kelterei Possmann
Streuobst Saft
Mild oder Herb



je 0,33 l
1,99



0,33 l
1,99



0,33 l
2,99
3,69



0,25 l
1,99



je 1 l
1,99
2,29

Millonario Kuytchi
Spirit-Drink
40 % Vol., Geruch:
weiche, buttrige
Vanillenoten, ergänzt
durch Trockenfrüchte,
Datteln und Schokolade,
Geschmack: Toffee,
Milchschokolade,
süße Datteln,
Rosinen und Honig,
weich und umhüllend
im Abgang,
1 l = 41.41

0,7 l
28,99



Gutes
von hier

0,7 l
13,99
15,99

Michel Roter
Weinbergspfirsich
Likör
18 % Vol.,
1 l = 19.99



Martini Rosso,
Rosato, Bianco,
Extra Dry
oder Fiero
14,4–15 % Vol.,
1 l = 9.32



Captain Morgan
Original Spiced Gold
35 % Vol.,
basierend auf einer
geheimen Mischung
karibischen Rums,
milder Gewürze und
natürlichen Aromen
entsteht eine weiche
ausgewogene
Spirituose,
1 l = 12.84

0,7 l
8,99



Light Live Sparkling Sprizz 0,0 %
Fruchtig, bitter-süß, ein erfrischendes,
alkoholfreies Erlebnis,
1 l = 6.65



Kleiner Feigling Fruchtlikör
20 % Vol., verschiedene Sorten,
1 l = 15.98

je 0,5 l
7,99



Kleiner Klopfer Partylikör
16 % Vol., verschiedene Sorten,
1 l = 17.76

je 25 x 0,02 l
8,88



Berentzen Smoothie
15 % Vol.,
verschiedene Sorten,
1 l = 13.98

je 0,5 l
6,99
7,99

Boente Wald Geist
oder Holla
die Wald Fee
15–18 % Vol.,
verschiedene
Sorten,
1 l = 5.70



Berentzen Minis
14,5 % Vol., sortiert,
im 24er-Gürtel,
1 l = 20.81



Passoã Fruchtlikör
17 % Vol.,
1 l = 12.84

je 0,7 l
8,99
12,99



Bacardi Razz
27 % Vol.,
1 l = 15.70

0,7 l
10,99



Bacardi Blanca
35 % Vol., dieser
Rum eignet sich
durch seine milde,
angenehme Art,
perfekt zum Mixen
von Cocktails sowie
als Basis für
Longdrinks,
1 l = 14.27

0,7 l
9,99

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



Ouzo Deka 10
37,5 % Vol.,
1 l = 9.99

je 0,7 l
6,99



Diese Woche
noch billiger!



Rücknahme-Garantie! → globus.de/garantien

je 0,75 l
2,99

Käfer Aromatisierter,
weinhaltiger Cocktail
Der fruchtig-frische
Cocktail, mit Wein
und natürlichen
Aromen, verschiedene
Sorten, 1 l = 3.99



Fürst von Metternich
Piccolo Sekt
Verschiedene
Sorten,
1 l = 11.45

je 0,2 l
2,29



Dr Pepper
Verschiedene Sorten,
1 l = 2.39
+ Pfand 0.25

je 0,33 l
0,79



Rotbäckchen Direktsaft
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.56,
pfandfrei

je 0,7 l
2,49



Echter Nordhäuser
Reiche Ernte
30 % Vol.,
verschiedene
Sorten,
1 l = 11.98

je 0,5 l
5,99



Pfanner Tee
Verschiedene
Sorten,
Tetra Pak,
1 l = 0.60,
pfandfrei



je 2 l
**1,19
1,99**

Mautner Sirup
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.27,
pfandfrei



je 0,7 l
2,99

Paulaner Spezi, Spezi Zero oder
Limo Orange
MW-Flasche,
1 l = 2.12
+ Pfand
0.48

je 6 x 0,33 l
4,19



Schöfferhofer
Weizenbiermischgetränk
Verschiedene Sorten,
MW-Flasche, 1 l = 2.02
+ Pfand 0.48

je 6 x 0,33 l
3,99



Jim Beam, Red Stag,
Sunshine Blend,
Honey oder Apple
32,5–40 % Vol.,
1 l = 15.70



Helles Pölleken
MW-Flasche,
1 l = 2.17
+ Pfand 0.48



je 6 x 0,33 l
4,29



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
**8,49
10,49**

Rücknahme-Garantie!

Wir nehmen alle ungeöffneten
Getränkeflaschen zurück. Das gilt
für alkoholische und alkoholfreie,
deren Mindesthaltbarkeitsdatum
nicht an die Einhaltung einer
Kühlkette geknüpft ist.

Romanza Amaretto
Mandellikör
20 % Vol.,
am Gaumen
Noten von Vanille,
Karamell und
Marzipan,
1 l = 8.56



Original Oettinger Oe Tea Eistee Pfirsich oder Zitrone
Je 20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 0.90 + Pfand 3.10



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
**8,99
10,49**

Augustiner München Hell oder Edelstoff
Je 20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.90 + Pfand 3.10



GLOBUS
Getränkemarkt
je Kiste
18,99

Astra Urtyp oder Rotlicht
Je 27 x 0,33 l-MW-Flasche, 1 l = 1.46 + Pfand 3.66



je Kiste
12,99

Präsentkörbe für besondere Anlässe
Einfach am Empfang 4 Werkstage im Voraus bestellen.

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
0,99

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



je 55 g
1,99

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

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



je 24–25 g
5,99

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 88.78



je 90 g
7,99

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 = 37.16



67 ml
2,49

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
2,99

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



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



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



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



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



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



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



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



Erdinger Alkoholfrei
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



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



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



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



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



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



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



Rücknahme-Garantie! → globus.de/garantien

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 = 0.20

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 Nasenspülslatz

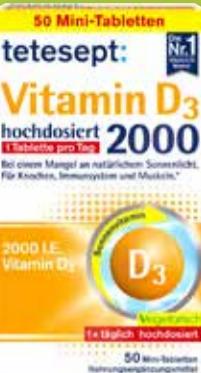


Tetesept: Rhinolind Nasenspray 1 l = 199.50



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

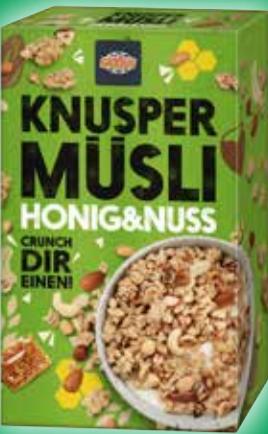
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



GLOBUS Knusper Müsli
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.99

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 500 g
4,99
6,78



GLOBUS Konfitüre Extra
oder Passiert
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.13–5.29

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 330–340 g
3,49



GLOBUS Champignons
2. Wahl, in Scheiben,
fertig geschnitten,
Abtropfgewicht 315 g,
1 kg = 5.81

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 580 ml
3,66
4,38



GLOBUS Schwarzwurzeln
Perfekt für Pfannengerichte,
erntefrisch verarbeitet,
Abtropfgewicht 320 g,
1 kg = 5.72

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 530 ml
3,66
4,38



GLOBUS Sandwichgurken
Fertig geschnitten,
Abtropfgewicht 290 g,
1 kg = 4.97

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 530 g
2,88
3,78



GLOBUS Gemüse
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 1.75–2.33

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 750–1.000 g
3,50



GLOBUS Pommes,
Kroketten oder Wedges
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 l: 2.33–2.92

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 600–750 g
3,50

Diese Woche
noch billiger!



GLOBUS Pommes
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg = 1.83

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 1.500 g
5,50



GLOBUS Ananas Stücke oder Scheiben
Gezuckert, Abtropfgewicht 140 g,
1 kg = 7.83

Nimm 3,
spar dabei!

je 3 x 236 ml
3,29



GLOBUS Tortilla Wraps
Weizen oder Vollkorn
1 kg = 3.85

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 360 g
2,77



GLOBUS Kaffeesahne
12 % Fett,
1 kg = 4.00

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 250 g
2,00



GLOBUS Bourbon-Vanille Herzwaffeln
Mit Butter,
1 kg = 8.15

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 165 g
2,69
3,38



GLOBUS Himbeeren
Tiefgefroren,
1 kg = 10.00

je 2 x 300 g
6,00



GLOBUS Eistee
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.55
+ Pfand 3.00

Nimm 2,
spar dabei!

je 2 x 6 x 1,5 l
10,00



GLOBUS
Reines Rapsöl
1 l = 3.99



750 ml
2,99
3,79



250 ml
1,89
1,99



je 250 ml
2,79
2,99



GLOBUS
Natives Olivenöl
Extra,
1 l = 15.98



GLOBUS
Omega-3-Salatöl
1 l = 6.98





OHO Backpapier-Zuschnitte
38 x 40 cm,
Stück = 0.04

2 x 20 Blatt
1,50 2^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 2, spar dabei!

OHO Aluminium-Folie
Vielfältig einsetzbar in der Küche, 30 cm x 3 m,
1 m = 0.58

2 Packungen
3,50 4^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 2, spar dabei!

OHO Gefrierbeutel
3 l, Stück = 0.01

3 x 50 Stück
2,00 2^{97*}

Nimm 3, spar dabei!
Diese Woche noch billiger!

OHO Bio-Kompostbeutel
Papier, 10 l,
Stück = 0.03

3 x 10er-Pack
2,00 2^{97*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 3, spar dabei!

OHO Frischhalte- und Gefrierdosen-Set
Kunststoff, 6 x 90 ml,
5 x 0,5 l, 4 x 0,75 l,
3 x 1 l oder 2 x 2 l,
spülmaschinengeeignet



OHO Destilliertes Wasser
Entmineralisiert nach
VDE 0510/DIN 43530,
1 l = 0.34

3 x 5 l
3,00 5^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 3, spar dabei!

Aqualine Topfreiniger
Bunt

2 x 10er-Set
1,50 1^{98*}

Nimm 2, spar dabei!

Trinkglas Event
315 ml, stapelbar,
spülmaschinengeeignet

6 Gläser
6,00

Nimm 6, spar dabei!

OHO Jersey-Spannbetttuch
100 x 200 cm, 100 % Baumwolle, verschiedene Farben



OHO Fusselroller
Mit einer Rolle

3 Stück
3,00 5^{97*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 3, spar dabei!

Duster Staubmagnet
Nachfüllpackung
Mit oder ohne Duft,
je 9 Tücher

je 2 Packungen
7,00 9^{98*}

Nimm 2, spar dabei!

OHO Mikrofaser-Kopfkissen
40 x 80 cm

2 Artikel
15,00 19^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 2, spar dabei!

OHO Teelichte
Brenndauer: ca. 4 Std.,
Stück = 0.02

2 x 100er-Pack
7,00 9^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 2, spar dabei!

Go Paper
Kopierpapier Go Copy
DIN A4 80 g/m²,
für alle Kopiergeräte
und Drucker geeignet,
100 Blatt = 0.80

500 Blatt
10,00 14^{97*}

3 Packungen!

OHO 4 Jahreszeiten-Bett
Bezug: 100 % Polyester-Mikrofaser,
Füllung: 500 g + 700 g silikonisierte
Polyesterhölfaser, waschbar
bis 95 °C, 135 x 200 cm

2 Artikel
35,00 49^{98*}

Diese Woche noch billiger!
Nimm 2, spar dabei!

Packband
Transparent
oder Braun
48 mm x 60 m,
1 m = 0.02

je 3 Artikel
3,00 4^{47*}

Nimm 3, spar dabei!

Collegeblock
70 g/m², 80 Blatt,
kariert oder liniert,
mit Doppelrand,
verschiedene Motive

je 2 Artikel
2,00 3^{58*}

Nimm 2, spar dabei!

Auch erhältlich:
2 Kopfkissen
80 x 80 cm,
20,00 (29,98)

Auch erhältlich:
2 Einziehdecken
25,00 (35,98)

Topf-Set Galactica
Edelstahl, innen hochglanzpoliert,
Volumenskala, Kochtöpfle 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,-*



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,-*



Das große
Haushaltswaren-
sparen

%

Solange
der Vorrat
reicht

15 Teile

Induktion

Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9,99



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
9,99
24,99*



BRATmaxx

Einzeltopf-Serie

Aluguss, spülmaschinengeeignet,
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*



Induktion

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*)



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

ab
3,99
6,49*



Faltbare Frischhaltebox

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
4,99
12,90*

Faltbar

Solange
der Vorrat
reicht

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*)

ab
19,99
59,90*



Induktion



Klapbbox

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



32 l

45 l

Scharnierbox

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

ab
1,50
2,49*



27 l

52 l

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

ab
1,50
2,49*



27 l

36 l

38 l

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

Luft- und wasserdicht,
Silikon-Verschluss,
0,5 l oder
Schneidebrett

je Artikel
1,50



Klapdeckelbox

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*



53 l

88 l

25 l

17 l

Wave Box

Kunststoff,
5,5 l, 30 x 20 x 16 cm, Traggewicht bis 3 kg: je **2,00** (2,99*)
18 l, 40 x 30 x 23 cm, Traggewicht 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*



5,5 l

18 l

58 l

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*



23 l

40 l

*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



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

Platz-Set

Kunstleder,
100 % PVC,
45 x 30 cm,
verschiedene
Farben

zeller
PRESENT

je Artikel
199
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
1999
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**



Gemüseschneider KA1802
200 W, 4 verschiedene, spülmaschinengeeignete Trommelscheiben, integrierte Kabelaufwicklung

Zum Reiben, Raspeln und Hobeln

ADE

ab
1999



Sandwichtoaster ST-109562.17

900 W, antihaftbeschichtet, mit Kontrollleuchte und Anti-Rutsch-Füßchen: **19,99** (34,90*) oder

Doppel-Waffeleisen WM-123356

mit Herzform

1.200 W, antihaftbeschichtet, Backampel, stufenloser Temperaturregler:

24,99 (59,90*)

emerio®

ab
1999
34,90*



Bambus Grill LR-133

2.200 W, 37 x 25 cm, für 4 Personen, stufenlos regelbare Temperatur bis 200 °C



Kontaktgrill KG3571

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

Solange
der Vorrat
reicht

CATRONIC®
ab
1999
79,95*



AdBlue®

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



aroso
Die deutsche Traditionsmarke 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

KESPER

KITCHEN AND HOME
FSC®-zertifizierte Tanne, 3 Ebenen, für bis zu 9 Paar Schuhe

7,99
24,99*

25 cm
77 cm
40 cm

Personenwaage BE2306-4

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



ADE

12,99



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 EVERYBODY

ab
14,99
39,95*

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

bruno banani
BETTER FOR EVERYBODY

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 Damen-Slips

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

ab
5,99
6,99*

OHO Damen-Midislips

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

je 2er-Pack
6,99
7,99*

Neben Barzahlung akzeptieren wir folgende Zahlungsmöglichkeiten:



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



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



ab
3,99
4,99*



Diese Woche noch billiger!



OHO Socken oder Sneakersocken

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

je 5er-Pack
6,99
7,99*



Diese Woche noch billiger!



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!

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

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



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



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



je Artikel
4,99

SALE
SALE
SALE

ab
2,99

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



700 g
Großknäuel
10,99

Solange
der Vorrat
reicht

ROSS
since 1897

je Artikel
1,99
4,95*

Hochwertiges Geschirrtuch
50 x 70 cm, verschiedene Qualitäten
und Designs



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

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GLOBUS Idar-Oberstein informiert:



Jetzt schlemmen und sparen

Der Neue ist da!

Schlemmerblock 2025/2026 für die Region Bad Kreuznach & Umgebung und Kusel/Birkenfeld & Umgebung

Erhältlich an unserem Zeitschriften-Shop in der Passage.

je Block
12,99



Die GLOBUS Geschenke-Box für Kinder

Und so geht's:

- Leere Geschenke-Box nehmen
- Wunschchartikel in unserer Spielwarenabteilung zusammen stellen
- Box befüllt an einen unserer Mitarbeitenden zurück geben

Haben Sie weitere Fragen zur genauen Vorgehensweise?
Dann sprechen Sie uns einfach in der Spielwaren-abteilung an, wir helfen Ihnen gerne weiter.



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



Comtesse
night + day
je Artikel
7,99
19,95*

Glanzpunkt
Uhren Schmuck Modeschmuck

Batterie leer –
kein Problem

Fachgerechter
Batteriewechsel

Inklusive Batterie, Silberoxid-Knopfzelle,
ohne Wasserdichtigkeitsprüfung,
Lithiumbatterie gegen Aufpreis.

7,99

Inklusive Gehäusereinigung
und Dichtungsringpflege

ROSS
since 1897

ab
1,79
3,95*

Solange
der Vorrat
reicht



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

GLOBUS Handelshof St. Wendel
GmbH & Co. KG
Markthalle Idar-Oberstein
Zwischen Wasser 13, an der B 41,
55743 Idar-Oberstein
Telefon: 06784 80-0

globus.de/idar-oberstein
info-mhi-o@globus.de

Gesellschaftssitz:
Am Wirthembösch,
66606 St. Wendel



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

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](#)



demeter

GLOBUS Bio Demeter Zitronen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett,

KL II

500 g-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



GLOBUS Bio Ingwer

Ursprung Brasilien/

China/Peru

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



demeter

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

Demeter Bio Orangen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett, KL II

je 1 kg-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



demeter



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](#)



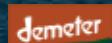
Demeter
Bio Zwiebeln rot
500 g-Netz
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



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.

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

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.

Jeden Tag Bio
Kürbiskerne
1 kg = 9.96
250 g
2.49



Alnatura
Bio Sonnen-
blumenkerne
1 kg = 3.98
500 g
1.99



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



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



Alnatura
Bio Saaten-
mischung
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



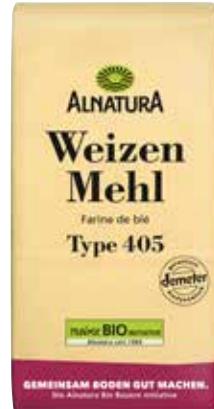
Küchenmeister
Bio-Dinkelmehl oder
Dinkel-Vollkornmehl
je kg
1.49



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 mit 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

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



leicht ca. 45 Min. 4 Portionen

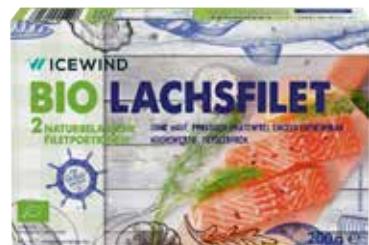
500 g Lachsfilets
300 g Soba-Nudeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Chilischote
2 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
300 g Edamame, TK, geschält
1 Salatgurke
1 EL Sesam, schwarz
1 EL Sesam, weiß
1 Limette, bio
etwas Salz, Pfeffer

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

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



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



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



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



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



Corovita

Premium Natives

Bio-Olivenöl extra

1 l = 15.98

500 ml

7.99



Alnatura

Weißweinessig

1 l = 4.58

500 ml

2.29



Lien Ying

Reisessig

1 l = 7.45

200 ml

1.49



Alnatura Bio

Blütenhonig

1 kg = 8.54

350 g

2.99



GLOBUS Bio Kräuter

Verschiedene Sorten,

tiefgefroren,

1 kg: 10.53–15.80

je 50–75 g

0.79



Alnatura

Bio Weidemilch

Crème fraîche

30 % Fett, 1 kg = 8.60

150 g

1.29



Quinoa-Bowl

mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip



leicht



ca. 60 Min.



2 Portionen

Für die Hähnchenbrust:

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

Für den Dip:

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

Außerdem:

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

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



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 Proteinkräfte 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
 - 1 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



Vegan



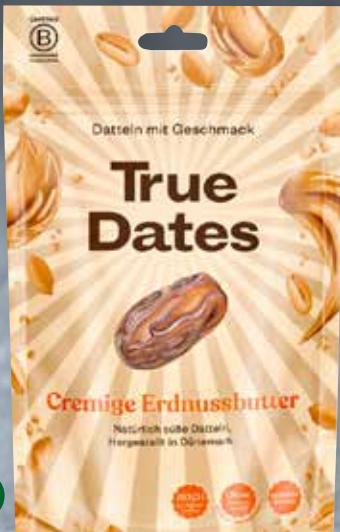
Alnatura
Kokos Natur
1 kg = 5.73
400 g
2.29



Vegan



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,
Currypasten, Tomatenmark,
Gewürze, Saucen, Tee, Kaffee,
Fruchtsäfte). Dazu können Sie
sich mit pflanzlichen Alter-
nativen wie Pflanzenmilch,
veganer Margarine, Soja-
joghurt 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 Würst-
chen 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/Früchtsaft:

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 auftupfen, danach mit Wasser ausspülen.

Unser Beitrag für die Umwelt: sodasan

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

sodasan
Allzweck
Reiniger
1 l
3.49



Claro Kalk-Stopp
Waschmaschinentabs
Stück = 0.17
45 Tabs
7.49



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



Passende Nachfüller auch im Sortiment



Bewusst ernähren, liebevoll begleiten.



HiPP Schalenmenü

Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.96

je 250 g
1.99



Alete Menü im Glas

Verschiedene Sorten,
ab 1 Jahr,
1 kg = 5.16

je 250 g
1.29



FruchtBar

Bio Fruchtpüree
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 7.90

je 100 g
0.79



Mogli

Bio Kekse
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 15.92

je 125 g
1.99



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



Greendoor
Deo Stick
Classic

Weltweit
ökologisch
hergestellt

bio

demeter

Dr. Scheller Tages- oder Nachtpflege

Mit Arganöl, 1 l = 139.80
je 50 ml
6.99





Kefir-Smoothie mit Karotten und Minze



500 ml Kefir



2 Karotten



1 Zweig Minze



1 Banane



1 TL Honig



1/2 Zitrone (nur Saft)



1 Hand Eiswürfel

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

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



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



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



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



The Duke Bio Munich Dry Gin
45 % Vol., komplexer Duft mit reicher Zitrus-Note und floralen Tönen, 1 l = 35.70
0,71 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.

