

Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG gibt's bei GLOBUS

Padautomat HD6553/70
1.450 W, 1-2 Tassen,
Volumen 0,7 l, Kontrollleuchte,
Endabschaltung nach 30 Min.

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



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 (10.49*),
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. Klappritt
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
KITCHEN AND HOME
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*

Jetzt die GLOBUS
App entdecken



globus.de/app

Iglo Schlemmerfilet oder Filegro
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 7.08–11.21



je 240–380 g
2,69

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



Oro di Parma
Tomaten Passiert oder Stückig,
Pizza- oder Pastasauce
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.80–2.98



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

je 160–215 g
1,99



Ritter Sport Tafelschokolade
Bunte Vielfalt
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.90



je 100 g
0,99

Hochland Grünländer Scheiben,
Hauchdünn oder Würfel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 12.07–15.36



je 110–140 g
1,69

Frosta Fertiggericht
Classic oder Black Edition
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 5.58–6.20



je 450–500 g
2,79

Nescafé Dolce Gusto
Verschiedene Sorten, je 8–16 Kapseln,
1 Kapsel: 0.22–0.45, 1 kg: 28.49–29.92



je 120–126 g
3,59

Knorr Schlemmersauce
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0,99

Maggi
Sauce in der Doppelpackung
Verschiedene Sorten,
ergibt 2 x 250 ml, 1 l = 1.58



je 2er-Pack
0,79

Lorenz
Erdnuss-Locken
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 6.80–9.15



je 130–175 g
1,19

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



je 200 g
1,69

VEGANUARY
Feinkost Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.27



Alpro Nuss-Drink
Verschiedene Sorten



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



Mondamin Saucenbinder
oder Mehlschwitze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.16



Oreo
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22–13.44



je 96–157 g
1,29

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 (Sei)
Sortiment, Verfügbarkeit im Markt
vorausgesetzt) direkt an der
Kasse. Nicht alle aufgezählten/
abgebildeten Artikel sind jederzeit
verfügbar. Nur jeweils 1 Coupon pro
Kauf einlösbar. Coupeneingabe
nur in Deutschland und nur in
teilnehmenden Märkten möglich.
Barauszahlung und Rechtsweg
ausgeschlossen. Vervielfältigungen
oder Veröffentlichungen sind
nicht gestattet. Coupons sind
nur im Original gültig.
Kopien werden nicht akzeptiert.
Coupon 12.01. bis 17.01.2026

PICK & MIX

3 kaufen
1€
SOFORT
RABATT
mit Coupon!

9 823 294 181 009

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

facebook.com/globus.de

KBB/KW03/26

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 = 8.30



je 300 g
2,49
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 = 16.90

je 5 x 20 g
1,69



Mini Berliner
24 Stück, tiefgefroren, mit Himbeerfüllung,
1 kg = 8.30



Diese Woche
noch billiger!

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



Innocent Orangensaft mit
oder ohne Fruchtfeinsch
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.99
+ Pfand 0.25



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: 2.82–7.04

je 240–400 g
1,69



Palmin Reines Kokosfett
Rein pflanzlich,
1 kg = 7.96

250 g
1,99



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



je 150 g
2,29



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 = 3.98



500 g
1,99
2⁹⁹

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



je 450 g
2,99

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



je 314 ml
1,11

Zabler Hochzeit Nudeln oder Paradiso Bio
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 4.98



je 500 g
2,49

Hitschler Hitschies Original
1 kg = 9.48



210 g
1,99
2⁹⁹

Suchard Express Kakao
1 kg = 6.23



400 g
2,49

Bertolli Natives Olivenöl extra
Verschiedene Sorten,
1 l = 11.98



je 500 ml
5,99

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



je 425 g
1,29
1⁹⁹

Hawesta Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.45



je 200 g
1,29
ZERTIFIZIERT
NACHHALTIGE
FISCHEI
MSC
www.msc.org

Lorenz Saltletts
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.96–8.51



je 175–250 g
1,49

Ibis 8 Schokobrötchen
1 kg = 5.25



Diese Woche
noch billiger!

360 g
1,89
1⁹⁹

Maggi Würze
Das gewisse Tröpfchen Etwas,
1 l = 9.85



202 ml
1,99

Feinkost Dittmann
Pfefferonen
Mild-pikant und
handgepflückt,
Abtropfgewicht
200 g, 1 kg = 9.95



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



je 58–59 g
0,89

Werthers Original
Popcorn oder Caramel Bites
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.50



je 140 g
1,89
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

Laudum Pasas de Monastrell
Rosinen Spätlese
Vino Mediterraneo Apasionado
Fruchtige Aromen von dunklen
Beeren, getrockneten
Pflaumen sowie Aromen
von Wildkräutern und süßen
Gewürzen, trocken,
1 l = 7.99



0,75 l
5,99
7,99

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



je 0,7 l
11,99

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

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



je 0,7 l
6,49

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



je 0,5 l
0,99

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



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



Warsteiner Bier
Verschiedene Sorten, auch Alkoholfrei,
je 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l: 1.10/1.39 + Pfand 3.10/3.42



je Kiste
10,99
16,99

Merziger Apfelsaft oder -schorle
Je 6 x 1 l-MW-Flasche,
1 l = 1.58 + Pfand 2.40



je Kiste
9,49

Tönissteiner Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche,
1 l = 0.42 + Pfand 3.30



je Kiste
3,79

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



Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.44



je 250 ml
1,11

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 = 22.60



Cesar
Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.00



Pril
Handgeschriftpülmittel
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



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



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: 0.13–0.16



je 80–100 WL
12,99

Die GLOBUS Drogerie: gepflegte Vielfalt
Von Baby- und Körperpflege über Hygieneartikel bis Tierfutter.

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
2,59**



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: 6.36–19.88
+ Pfand 0.25

je 80–250 ml
1,59



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
320



Snackinsel

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

Veganer Wrap + GLOBUS Saft
0,33 l PET-Flasche
+ Pfand 0,25



385

GLOBUS Windbeutel
Luftiges Brandteig-
gebäck mit frischer
Sahnefüllung



pro Stück
190

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

280 g
265



GLOBUS Dinkelzwilling
Dinkelbrot,
1 kg = 4.80

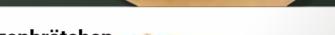
750 g
360

4 kaufen –
nur 3 bezahlen!



GLOBUS Vollkornbrötchen
Stück = 0.48

4 Stück
190



GLOBUS Berliner

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 Weizenbrötchen

Zum Aufbacken,
Stück = 0.18

10 Stück
179



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



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



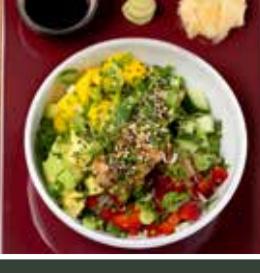
GLOBUS Inside Out
mit gekochtem Lachs
Mit Sushi-Reis, Gurke
und Kresse,
1 kg = 26.81

298 g
799



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

321 g
750



Dippekuchen
mit Apfelmus

850



Wochengerichte

Rinderbraten
in Rotweinsauce,
mit Rotkohl und
Kartoffelklößen

1190



Hähnchengeschnetzeltes
Zürcher Art
mit Spätzle

Montag



1050

Käsespätzle
mit kleinem Beilagensalat

Dienstag



890

Schweinefilet
mit Rahmsauce,
Mischgemüse
und Röstiitaler

Mittwoch



1190

Schweizer Schnitzel
dazu Pommes frites

Donnerstag



1150

Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

Freitag



1190

Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel

Samstag



1390

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

GLOBUS Backofenbraten
Verschiedene Variationen,
vom Schwein

je kg
8,90

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 Frischwurst*-
Aufschnitt
Verschiedene
Sorten

je 100 g
1,09

GLOBUS Gebackener
Frischwurst-Aufschnitt
Verschiedene
Sorten

je 100 g
1,19

GLOBUS Rindersuppenfleisch
Von der Wade
oder Beinscheiben

je kg
12,90

Bei uns erhalten Sie
Knochen für Ihre leckere
Soße oder kräftige Suppe

Rinderleber
Vom Charolais-
Jungbüll

1 kg
7,90



GLOBUS Kochschinken*
Geschnitten

100 g
1,49

GLOBUS Käsefleischwurst

1 kg
8,90

Rinderbraten
Vom Charolais-Jungbüll,
aus der Hohen Rippe

1 kg
13,90



GLOBUS Wellfleisch
Schweinebauch, gepökelt
und gekocht,
in Scheiben

1 kg
7,90



**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 Leberknödel
Nach hauseigener
Rezeptur

1 kg
7,90

GLOBUS Rohesser
Nach Westfälischer Art,
im zarten Saitling

1 kg
8,90

GLOBUS Hausräucher
Bratwurst
Grob

1 kg
5,90



GLOBUS Rinderrouladen
Vom Charolais-
Jungbüll

1 kg
15,90



GLOBUS Suppenfleisch
Vom Charolais-Jungbüll,
aus dem Brustkern

1 kg
11,90



Schweineschnitzelfleisch
Aus der Keule, Hüfte
oder Unterschale,
am Stück

je kg
5,40



je kg
6,90



So entsteht unsere
Blut- & Leberwurst

1 kg
13,90

GLOBUS Kohlrouladen
Küchenfertig

1 kg
8,90

1 kg
5,90

GLOBUS Hausräucher
Bratwurst
Grob

1 kg
5,90

Jetzt noch
günstiger!

Jetzt noch
günstiger!

GLOBUS Schweine-
spießbraten
Vom frischen
Schweinekamm

1 kg
8,90

*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
FISCHEINWÄRT
MSC
www.msc.org

Kabeljaufilet- Portionen

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

100 g
1,89



Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

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
FISCHEINWÄRT
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
1,29

100 g
2,59

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

100 g
1,99

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

100 g
1,99

GLOBUS Käsetheke

100 g
1,29
1,69

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

je 100 g
1,29
1,69

100 g
1,99

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

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS



100 g
1,29

100 g
1,29

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



100 g
1,69

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 Pinguï
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.93–13.24



je 105–140 g
1,39
1,89



Schwälchen Körfez Joghurt
3,5 % oder 10 % Fett



je 1 kg
2,29
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 = 5.75



je 120 g
0,69
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 = 23.92



Diese Woche
noch billiger!

je 125 g
2,99
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:
9.14–16.90



Diese Woche
noch billiger!
je 100–185 g
1,69
1,99

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



Lekker & Anders
Street Food
Pizza Döner
Türkische
Pizza-Variante,
tiefgefroren,
1 kg = 9.20



Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20–7.63



je 300–440 g
2,69
2,99

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



350 g
2,79
2,99

Diese Woche
noch billiger!

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



je 320–400 g
9,99

McCain Chef,
Steakhouse oder
Western Frites
Tiefgefroren,
1 kg: 2.25–2.82



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 = 2.51



je 750 g
1,88

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



Langnese Cremissimo
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 2.21–2.41



je 825–900 ml
1,99

Valsoia Soja-Eis
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
je 3–4 Stück, 1 kg: 13.30–13.32



je 250–300 g
3,99
5,39



Frische-Garantie! → globus.de/garantien



WhatsApp-Kanal

Exklusive Einblicke

Infos als Erstes

globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



Bresso Frischkäse
Verschiedene Sorten, im Becher oder
als Portionen, 1 kg: 8.60–10.75



je 120–150 g
129



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



je 1 l
129

Schwälbchen Streichrahm
Leicht gesalzen,
2,7 % Fett i. Tr.,
1 kg = 6.60



150 g
099

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.97



je 185 g
129

Alpenhain
Obazda oder Camembert-Creme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.52



je 125 g
169

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



je 125–200 g
229



je 80–100 g
169

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

30%
mein GLOBUS



Gutfried Geflügel-Fleischwurst
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.98



je 400 g
279

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

Diese Woche
noch billiger!

Jeden Tag
Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31



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



Diese Woche
noch billiger!

je 1 l
079

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



Diese Woche
noch billiger!

je 560 g
119

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

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

Dan Cake 4 Mini-Kuchen
Gefüllt, einzeln verpackt,
1 kg = 5.56



je 250 g
139

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

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



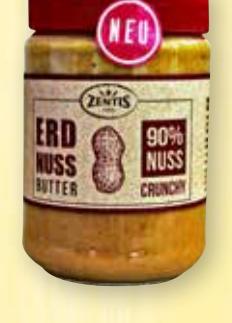
je 75–100 g
199

Eduscho
Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



je 750 g
999

Zentis Erdnussbutter
Creamy oder Crunchy
1 kg = 6.54



je 350 g
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.

Angbotspreis-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
3.95



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 = 4.44

Vegan
250 g
1.11
1.29

Meggle
Die Vegane oder Vegan Streichzart
Einmalig buttrig, 1 kg = 7.96

Vegan
je 250 g
1.99
2.09

Greenforce Cevapcici,
Mini-Frikadellen oder
Süß Snackbällchen
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.39–15.24

Vegan
je 170–180 g
2.59

Lavera Bio Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l = 19.95

Vegan
je 200 ml
3.99
4.49



Jede Woche neu
 **Exklusive Rabatte für
Mitglieder!**

20%
mein GLOBUS

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



Planted. Vegane Filetwürfel
Classic, 1 kg = 17.45

Vegan
200 g
3.49
3.99

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

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

Vegan
je 200 g
1.29

Frisia Ufonauten
Spitztüte,
1 kg = 19.10

Vegan
78 g
1.49
1.99



Veganz Bio Protein Choc Bar
1 kg = 31.80

Vegan
50 g
1.59
1.99



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

Vegan
je 55–60 g
1.99

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.

Zahlraum 12.01.2026 – 18.01.2026
5 El. 1000 Gewinnchancen
1 Gewinnchance pro 1 Beutel
1 Gewinnchance pro 1 Kassenbon
1 Gewinnchance pro 1 Foto

Stork Nimm2 Soft
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.90
je 345 g **1,79**

Fritt Kaustreifen
Verschiedene Sorten,
mit Vitamin C,
1 kg = 11.29
je 70 g **0,79**

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 = 7.95

Nestlé Schokoriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 11.85–15.08
je 200 g **1,59**

Stork Merci Petits
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.12
je 70 g **0,79**

Nestlé After Eight
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.45
je 200 g **2,49**

Küchle Knabber-Esspapier
Verschiedene Sorten,
1 kg = 27.60
je 25 g **0,69**

Funny-frisch Pop- oder Linsenchips
Verschiedene Sorten,
1 kg: 16.56–18.63
je 80–90 g **1,49**

Funny-frisch Goldfischli
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.90
je 100 g **1,29**

Lorenz NicNac's
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.73
je 110 g **1,29**

KitKat WHITE
je 132–168 g **1,99**

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

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
je 500 g **1,29**

Birkel Mezzi Hartweizen-teigwaren
Verschiedene Ausformungen,
1 kg = 2.58
je 500 g **1,29**

Pfanni Kartoffelpüree
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.14
je 147 g **1,49**

WEIZEN MEHL
je 580 ml **2,49**

WEIZEN MEHL
je 200 g **1,29**

MEZZI Pennoni
je 850 ml **2,99**

Pfanni Kartoffelpüree
DAS LÖCHERE
je 110 g **1,29**

Kühne Schlemmertöpfchen
Verschiedene Sorten, extra knackig,
Abtropfgewicht 300 g,
1 kg = 8.30
je 580 ml **2,49**

Leimer Backerbsen
1 kg = 6.45
je 200 g **1,29**

Del Monte Obstkonserve
Verschiedene Sorten,
Abtropfgewicht 470–510 g,
1 kg: 5.86–6.36
je 850 ml **2,99**

Birkel Minuto Bechergericht
Verschiedene Sorten, ohne Zusatzstoffe,
Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe, 1 kg = 19.04
je 52 g **0,99**

Heinz Tomatenketchup oder Mayonnaise
1 l = 9.05
je 220 ml **1,99**

Jeden Tag Passierte Tomaten
1 kg = 1.18
je 500 g **0,59**

Mazzetti Balsamico Essig Original oder Bianco
1 l = 5.98
je 500 ml **2,99**

GLOBUS Asia Mungobohnen-keimlinge oder Bambusstreifen
Abtropfgewicht 175 g,
1 kg = 6.80
je 370 ml **1,19**

La Miranda Thunfisch mit Tomate und Basilikum
1 kg = 12.44
je 2 x 80 g **1,99**

Passierte Tomaten
je 500 g **2,99**

Asia Mungobohnen-keimlinge
je 370 ml **1,19**

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

Vignerons
Ardéchois
Classiques
Ardéche IGP
Frische,
fruchtige
Rebsortenweine,
1 l = 5.32



je 0,75 l
399

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

je 0,75 l
449

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

0,75 l
499

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

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

je 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

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 = 28.56

0,7 l
1999

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



Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25

Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
049



Lemonaid
Verschiedene Sorten,
MW-Flasche,
1 l = 4.21
+ Pfand 0.25

je 0,33 l
139



Lunnebach
Trocken, feinherb
oder lieblich



Cantina San Donaci
Passo Lungo Tardivo
Primitivo IGT Puglia,
Passo Lungo Primitivo
Rosato IGT Puglia oder
Passo Lungo Bianco
IGT Puglia
Fruchtige Weine mit
intensiven Aromen,
trocken, 1 l = 6.65

je 0,75 l
499

Nette Pils Steinie
20 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l = 1.67
+ Pfand 3.10

je Kiste
1099



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

je 6 x 1,25 l
599



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



* 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 zero, Fanta zero Lemon, Fanta zero Mango, Fanta zero Mandarine, Fanta zero Orange, Fanta zero Pink Grapefruit, Sprite zero, muzeo mix zero, Powerade Zero, Powerade Active Water und Fanta Tea ohne Zucker. Teilnahmebedingungen einsehbar unter www.zuckerfrei-probiieren.de

GLOBUS Weinfachberater

Nutzen Sie das Wissen unserer IHK-zertifizierten Weinfachberater.

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 = 2.70 + Pfand 0.25

je 0,33 l
0,89



Rotbäckchen Direktsaft
Verschiedene Sorten, 1 l = 4.27, pfandfrei

je 0,7 l
2,99



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



Rauch Eistee
Verschiedene Sorten, 1 l = 3.00 + Pfand 0.25

je 0,33 l
**0,99
1,22**



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



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



je 6 x 0,33 l
3,99



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

je 6 x 0,33 l
4,29

Rhodius Mineralquellen Mineralwasser Classic, Medium oder Naturelle
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche, 1 l = 0.55 + Pfand 3.30



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



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



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



je Kiste
18,99

Astra Urtyp oder Rotlicht
Je 27 x 0,33 l-MW-Flasche, 1 l = 1.57 + Pfand 3.66



je Kiste
13,99



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
0,89
0,99

Power System
Energy Bar Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 25.40



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



0,33 l
**079
099**

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



Neu
bei uns

je 0,33 l
169

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



Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
**055
069**

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



je 0,33 l
129



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



Neu
bei uns

je 0,5 l
169



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

je 0,75 l
**099
109**



Erdinger
Alkoholfrei
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25

0,5 l
**099
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
1195**



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 = 1.50
+ Pfand 3.10

je Kiste
1499



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

je Kiste
1599



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

je 0,5 l
099





JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahnpflege
Verschiedene Sorten,
1 l = 30.53



je 75 ml
2,29
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahnpflege
Verschiedene Sorten,
1 l = 17.20



je 75 ml
1,29
1⁶⁵

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



je Set
12,99
15⁹⁵

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45

je 200 ml
2,29
2⁷⁹



Pampers Windeln Big Economy Pack
Verschiedene Größen und Inhalte, Stück: 0.22–0.53



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 = 17.37

je 460 ml
7,99



Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50

2 Stück
4,99
5⁹⁹



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



je 85 g
0,49

Glade
Duftkerze
1 kg = 26.70



112 g
2,99

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.32

je 750 ml
2,49

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

je 750 ml
1,89
2²⁵

Frosch
Reiniger
Neutral oder
Essig



GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.92



je 12 l
10,99
12⁹⁹



Leckere Vielfalt für kleine Racker!

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

je 6 x 48 g
1,79
2²⁵



Purina Felix
Deli Moments
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 32.25

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
7⁹⁹



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 = 0.20

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



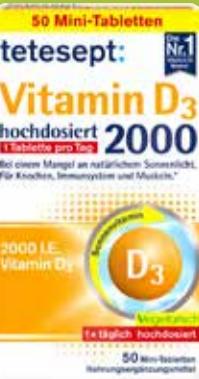
Emsan Nasendusche Komplett-Set
+ 10 Beutel Nasenspülzsalz



Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



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



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



Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



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



Phil & Co.

Modellbeispiele

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

Design- und Farbbeispiele

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*

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

je 10er-Pack
12,99



SALE
SALE
SALE

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



!

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



Diese Woche noch billiger!

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*

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



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

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!



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-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*)



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

700 g
Großknäuel
10,99
59,90*



Impresan
Geruchsentferner & Wäscheduft
Neutralisiert Gerüche
und hinterlässt
anhaltenden
Frischeduft,
1 WL = 0,19

15 WL
2,99
3,49



clino! Farb- und Schmutzfangtücher
Schützt vor Verfärbungen und Vergrauungen,
aus 100 % nachwachsenden Rohstoffen,
10 Stück = 0,46

Diese Woche
noch billiger!

50 Stück
2,29
2,45



Dr. Beckmann Waschmaschinen Hygiene-Reiniger
Entfernt 99,9 % Bakterien
und Pilze, mit Aktivsauerstoff und Aktivkohle,
1 kg = 9,16

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

250 g
2,29
2,09



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

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



je Garnitur
5,99

Stuhlkissen
40 x 40 cm oder
Leseknochen
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

ab
4,99



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

ab
2,99



Hochwertiges Geschirrtuch
50 x 70 cm, verschiedene Qualitäten
und Designs



je Artikel
1,99
4,95*

ESPRIT

ab
7,99
14,99*

Solange
der Vorrat
reicht



OHO Fusselroller
Mit einer Rolle, 31 Blatt



0,99

Diese Woche
noch billiger!



clino! Anti-Kalk-Gel
Kalkschutz für Maschine
und Wäsche, schützt vor
vorzeitigem Verschleiß

Diese Woche
noch billiger!

1 l
2,29
2,45



VibaSept Hygiene Reinigungstücher
Beseitigt 99,99 % der Bakterien,
Hefepilze und speziellen
Viren in nur 30 Sekunden,
auch für Flächen mit
Lebensmittelkontakt geeignet

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

40 Stück
1,49
1,99



Dr. Beckmann Gallseife Flecken-Spray
Kraftvoll und schonend,
auch für Kinder-
und Babykleidung,
biologisch abbaubar,
1 l = 7,96



250 ml
1,99
2,69

Dalli Duo
Bügelhilfe und
Sprühstärke in einem,
1 l = 3,73

400 ml
1,49
1,79



Imprägnol Universal Imprägnier-Spray
Schützt Textilien, Leder und
Hightechgewebe gegen
Nässe und Schmutz,
1 l = 7,48

400 ml
2,99
3,99



Topf-Set Galactica
Edelstahl, innen hochglanzpoliert,
Volumenskala, Kochtöpfen 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!



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*



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



Induktion

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**



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*)



KBB/KW03/26

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*



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



Klapptopfdeckelbox

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*



Mülleimer

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

ab
4,00
6,99*



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

Lunchbox

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

je Artikel
1,50



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*



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
1.49
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**



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

Zum Reiben, Raspeln und Hobeln

ADE

ab
19.99



Sandwichtoaster ST-109562.17

900 W, antihaftbeschichtet, mit Kontrollleuchte und Anti-Rutsch-Füßen: **19.99** (34.90*) oder **Doppel-Waffeleisen WM-123356 mit Herzform**

1.200 W, antihaftbeschichtet, Backampel, stufenloser Temperaturregler: **24.99** (59.90*)

emerio

ab
19.99
34.90*



Bambus Grill LR-133

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



Kontaktgrill KG3571

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

Solange
der Vorrat
reicht

19.99
79.95*

CATRONIC

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.



KFZ-Verbandkasten oder -tasche

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



AdBlue®

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

aroso

5 l
4.99



Trittleiter

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

Solange
der Vorrat
reicht

ab
16.99



Schuhregal

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



Personenwaage BE2306-4

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

ADE

12.99



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



ab
1 79
3.95*
Solange
der Vorrat
reicht

ROSS
since 1897

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

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

5 99

In unserem Glanzpunkt im
Obergeschoss

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 Koblenz-Bubenheim
Jakob-Caspers-Straße 2,
56070 Koblenz-Bubenheim
Telefon: 0261 98354-0

globus.de/koblenz
info-mhkb@globus.de

Gesellschaftssitz:
Am Wirthembösch,
66606 St. Wendel

GLOBUS

Markthalle:
Mo–Sa: 08.00–21.00 Uhr
Sonn- und feiertags geschlossen

Tankstelle:
Mo–So: 07.00–22.00 Uhr
Nur Kartenzahlung möglich!



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



Bis zu 4 Cent pro
Liter sparen

Erfahren Sie mehr unter
globus.de/tankeschoen

PAYBACK

Online noch
mehr sparen!
Jede Woche
bis zu
100
weitere Angebote!



Gültig vom 05.01. bis 17.01.2026

GLOBUS Spezial

Bewusst genießen



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



Berchtesgadener Land
Bio Alpenbutter

Mild gesäuert,
1 kg = 11.56

250 g
2.89



GLOBUS

Echt gut gemacht.

Fit durch den Winter, pflanzlich stark.

Jetzt Vitamin C tanken

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



Ingwer-Shot selbst machen



leicht



10 Min.



10 Portionen

100 g
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

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

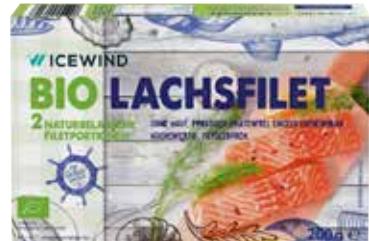
5.59



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



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



Alnatura Körniger
Frischkäse
1 kg = 7.95
200 g
1.59



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



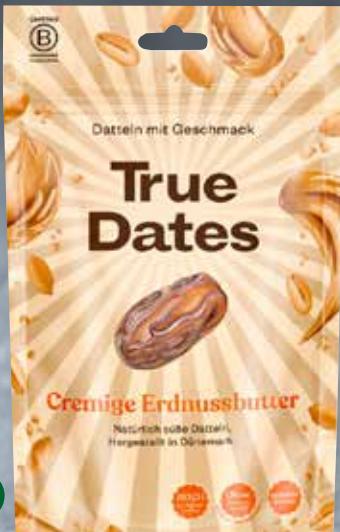
Alnatura
Sojacreme oder
Hafercreme
Cuisine
1 l = 4.95
je 200 ml
0.99



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





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

leicht

10 Min.

1 Person

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

