



Hamburg-Lurup

Wir finden, probieren
muss sich lohlen!

GLOBUS Knackwurst
Im Ring, nach
Braunschweiger Art

Jetzt noch
günstiger!

Probierpreis
1 kg
6⁹⁰
~~7⁹⁰~~

GLOBUS Bratwurst
mit Rahmwirsing und
Kartoffelstampf

5⁰⁰

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

500 g-Schale
0⁹⁹

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

4 kg-Beutel
3⁹⁹

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

5 l
4⁹⁹



Klarsichtboxen-Set
Kunststoff, verschiedene
Größen und Farben,
je 3er- oder 4er-Set:
von **6,99** (17.99*)
bis **8,99** (25.99*)

keeper

ab
6⁹⁹
~~17⁹⁹~~



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

je 3er-Pack
24⁹⁹
~~45⁰⁰~~



Frisch gemacht.
Hausgemacht.
Jede Nacht.

Herr Heinrich,
GLOBUS Meisterbäcker

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

je 350–435 g
1⁷⁹



Müller Froop
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.60

je 150 g
0³⁹



Melitta
Bella Crema
Ganze Bohnen,
verschiedene
Sorten

je 1 kg
12⁸⁸



Lorenz
Crunchips oder
Crunchips Wow
oder Roasted
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
5.66–9.00

je 110–200 g
0⁹⁹



Maggi Fix oder Würzpaste
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.00–13.93

je 28–65 g
0³⁹



Wodka Gorbatschow
37,5 % Vol.,
verschiedene Sorten,
1 l = 8.56

je 0,7 l
5⁹⁹



König Pilsener
Je 24 x 0,33 l-/20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l: 1.05/1.32
+ Pfand
3.10/3.42

je Kiste
10⁴⁹
~~16⁹⁹~~



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

je 28–38 WL
1³⁹
~~1⁹⁵~~



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

je Packung
2⁷⁹



Viel gespart zum Jahresstart:



GÜNSTIG

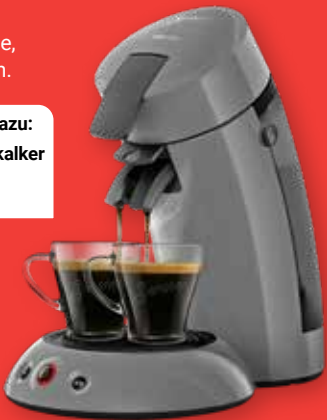
gibt's bei

GLOBUS



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

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



44⁹⁹
84⁹⁹*

Dampfbügeleisen SI3450L
2.400 W, Keramik-Bügelsohle, Wassertank: 220 ml,
Vertikaldampf, Dampfstoß: 120 g/Min., Tropfschutz,
Sicherheitsabschaltung



12⁹⁹
49⁹⁹*

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

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



40 l

6 l

ab
9⁹⁹
19⁴⁹*

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

2



Belastbarkeit
bis 150 kg

1



Belastbarkeit
bis 110 kg

ab
4⁹⁹
17⁹⁹*

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



ab
1⁹⁹
3⁹⁹*

Géramont Weichkäse, Le Snack
oder **Bresso Feine Häppchen**
Verschiedene Sorten, 1 kg: 11.10–22.20



je 100–200 g
2²²

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

Glutenfrei



je 125–200 g
1⁹⁹
2⁵⁹

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



je 110–140 g
1⁶⁹
2⁶⁹

Iglo Schlemmerfilet oder Filegro
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 6.03–9.54



je 240–380 g
2²⁹



www.msc.org

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



je 450–500 g
2⁴⁹

Erasco Suppe oder Eintopf
Verschiedene Sorten,
1 l: 3.73–3.87



je 385–400 ml
1⁴⁹

Oro di Parma Tomaten
Passiert oder Stückig,
Pizza- oder Pastasauce
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.33–2.48



je 400–425 g
0⁹⁹

Knorr
Schlemmersauce
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0⁹⁹

Lorenz
Erdnuss-Locken
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
5.66–7.62



je 130–175 g
0⁹⁹
2¹⁹

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



je 100 g
0⁹⁹



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

je 200 g
1⁶⁹

Alpro Nuss-Drink
Verschiedene Sorten

Glutenfrei

Vegan

je 1 l
1⁹⁹



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

Vegan

je 500 ml
2⁹⁹



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
3⁵⁹

Mondamin
Saucenbinder oder
Mehlschwitze
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.16



je 250 g
1²⁹

Oreo
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22–13.44



je 96–157 g
1²⁹

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



9 823294 181009

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

LUR/KW03/26



facebook.com/globus.de

True Fruits Smoothie
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.99,
pfandfrei



je 750 ml
2⁹⁹
4⁶⁹

Bärenmarke
Frischer Kakao
oder Eiskaffee
Verschiedene Sorten



je 1 l
1⁴⁹

Nordseekäse
Scheiben
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 19.90



je 100 g
1⁹⁹

Abraham
Original spanischer
Serrano Schinken
11 Monate traditionell
in Spanien gereift,
1 kg = 22.90



100 g
2²⁹

Wiesenhof Bruzzzler
Verschiedene Sorten, 1 kg = 9.98



je 400 g
3⁹⁹
4⁶⁹

Block House Steakpfanne
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 12.32–13.56



je 427–470 g
5⁷⁹

Deli Reform
Einfach Kochen
1 l = 2.58



Gutes aus
Niedersachsen

500 ml
1²⁹
1⁵⁹

Frischli Leckermäulchen
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.93



je 150 g
0⁵⁹
0⁹⁹

Gutes aus
Sachsen-
Anhalt

Käserei Champignon
Camembert Original oder Leicht
1 kg = 15.12



je 125 g
1⁸⁹
2⁴⁹

Wiltmann
Genießer Töpfchen
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.90



je 100 g
1²⁹
1⁹⁹

Hansano Markenbutter
1 kg = 6.76



Gutes aus
Mecklenburg-
Vorpommern

250 g
1⁶⁹
3⁶⁹

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



je 150 g
0⁶⁹
0⁹⁹

Loose Quäse oder
Hausmacher Minis
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.83



je 115 g
1⁵⁹
1⁹⁹

Pick Juliska
Ungarische Salami
1 kg = 11.44



375 g
4²⁹

GLOBUS Antipasti oder Tapas
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.73–22.92



Nimm 3,
spar dabei!

Diese Woche
noch billiger!

je 3 x 80–210 g
5⁵⁰

GLOBUS Gemüse
Verschiedene
Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 1.99–2.65



je 750–1.000 g
1⁹⁹
2⁵⁹

Bünting Bio Tee
Verschiedene Sorten, je 20 Beutel,
1 Beutel = 0.09, 1 kg = 44.75



je 40 g
1⁷⁹
1⁹⁹

Gutes aus
Niedersachsen

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



je 400 g
1⁹⁹
2⁷⁹

Dr. Oetker Kleine Kuchen
Verschiedene Sorten,
1 kg = 14.21



je 140 g
1⁹⁹
2⁶⁹

Kölln
Haferflocken
Blütenart
oder Kernige,
1 kg = 2.38



je 500 g
1¹⁹

Mühlhäuser Pflaumenmus
Original oder Stückig,
1 kg = 3.76



je 450 g
1⁶⁹
2²⁹

Harry Eiweißbrot
1 kg = 3.78

Gutes aus
Hamburg



500 g
1⁸⁹
2³⁹

Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG

gibt's bei

GLOBUS

Werther's Original Popcorn
oder Caramel Bites
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.79



je 140 g
1⁷⁹
1⁸⁹

Ben's Original
Reis oder Ebly
Lose oder
im Kochbeutel,
verschiedene
Sorten,
1 kg = 3.58



je 500 g
1⁷⁹
1⁸⁹

Kühne Salatdressing
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.98



je 500 ml
1⁹⁹
2⁴⁹

Leibniz Minis
oder Zoo Kekse
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 6.60–7.92



je 125–150 g
0⁹⁹
1⁸⁹

Ferrero Confetteria Raffaello
1 kg = 13.00



230 g
2⁹⁹

Dreistern Rindfleisch
Im eigenen Saft,
1 kg = 8.73



400 g
3⁴⁹
4⁵⁹

De Beukelaer
Prinzenrolle
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.23–4.80



je 352–400 g
1⁶⁹

Marabou Schokolade
1 kg = 13.59



220 g
2⁹⁹

Saupiquet Thunfisch-Salat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 14.31



je 160 g
2²⁹
2⁹⁹

Maille Original Dijon Senf
Verschiedene Sorten,
1 l = 7.45



je 200 ml
1⁴⁹

Nordthys Lakritzkugeln
Verschiedene Sorten,
Original aus Dänemark,
1 kg = 16.63



je 300 g
4⁹⁹
5⁹⁹

Berggold Schokoladenartikel
Kokosflocken, Pfefferminztaler,
Rumkugeln oder
Crenehütchen,
1 kg = 6.45



je 200 g
1²⁹
1⁸⁹

Sonnen Bassermann
Kartoffel mal anders
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.98



je 400 g
1⁹⁹

Miracel Whip
Verschiedene Sorten,
1 l = 5.56



je 250 ml
1³⁹

Rotbäckchen
Direktsaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.56,
pfandfrei



je 0,7 l
2⁴⁹

Hitchcock Shot
Verschiedene
Sorten,
1 l = 6.58,
pfandfrei



je 500 ml
3²⁹

Pfanner Tee
Verschiedene
Sorten,
Tetra Pak,
1 l = 0.50,
pfandfrei



je 2 l
0⁹⁹
1⁹⁹

Van Dolt
Advocaat
Eierlikör
20 % Vol.,
1 l = 5.70



Diese Woche
noch billiger!

0,7 l
3⁹⁹

Dr. Oetker Kuchenbackmischung
oder Kleine Backidee
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.81–11.63



je 240–580 g
2⁷⁹
3⁷⁹

Hamburg
Distilling Company
Knut Hansen Dry Gin
42 % Vol.,
1 l = 59.98



0,5 l
29⁹⁹
34⁹⁹

Astra
Verschiedene Sorten, MW-Flasche,
1 l = 1.66 + Pfand 0.48



je 6 x 0,33 l
3²⁹

Duckstein
Original
oder Weizen
Auf Buchen-
holz gereift,
je 8 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 2.87
+ Pfand 2.14



je Kiste
11⁴⁹

Dr. Oetker
Seelenwärmer
Pudding
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
13.39–13.62



je 58–59 g
0⁷⁹
1²⁹



instagram.com/globus.de

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



je 0,75 l
2⁶⁹
2⁹⁹

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



je 0,75 l
4⁹⁹
5⁹⁹

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



0,7 l
10⁹⁹
13⁹⁹

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



je 0,7 l
11⁹⁹
15⁹⁹

Nordbrand
Nordhausen
Pfefferminzlikör
18 % Vol.,
1 l = 5.70



Gutes aus
Thüringen

0,7 l
3⁹⁹

Warsteiner Bier

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



je Kiste
9⁹⁹
16⁹⁹

Allgäuer Buble

Verschiedene
Sorten,
je 20 x 0,5 l-
MW-Bügel-
verschluss-
flasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 4.50



je Kiste
13⁹⁹
18⁹⁹

Altenburger Premium Pils

20 x 0,5 l-MW-Bügelverschlussflasche, 1 l = 1.20 + Pfand 4.50



je Kiste
11⁹⁹

Gutes aus
Thüringen

Azzuro Peroni Nastro

Verschiedene Sorten, MW-Flasche,
1 l = 2.52 + Pfand 0.48



je 6 x 0,33 l
4⁹⁹

alkoholfreie
Variante erhältlich

Helles Pülleken

MW-Flasche, 1 l = 1.76
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
3⁴⁹
4⁹⁹

Bembel with Care

Apfelwein
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
0⁹⁹
1⁹⁹

Gerolsteiner

Mineralwasser
Verschiedene
Sorten,
je 12 x 1 l-
PET-Flasche,
1 l = 0.46
+ Pfand 3.30



je Kiste
5⁴⁹

Fa Dusche

Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0⁹⁹

Garnier

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



je 200–250 ml
1⁹⁹

Axe Deospray

Verschiedene Sorten,
1 l = 22.20



je 150 ml
3³³

Regina Toilettenpapier

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



8 x 150 Blatt
2⁹⁹

Attends Einlagen

Verschiedene Größen
und Inhalte,
Stück:
0.12–0.25



je 10–20 Stück
2⁴⁹
3²⁹

Pril

**Handgeschirr-
spülmittel**
Verschiedene
Sorten,
1 l: 1.91–2.87



je 450–675 ml
1²⁹

Somat XXL

Caps oder **Tab**s
Verschiedene Sorten,
je 42–70 Stück/
0,819–1,62 kg,
Stück: 0.10–0.17/
1 kg: 4.31–8.53



je Packung
6⁹⁹

Ariel Waschmittel
Pulver, Flüssig oder **Pods**

Verschiedene Sorten,
je 3,96 kg/3,6 l/60 Stück,
1 WL: 0.20–0.27



je 60–80 WL
15⁹⁹

Weißer Riese

Waschmittel Pulver,
Flüssig oder **Caps**
Verschiedene Sorten,
je 4,5 kg/4,5 l/80 Stück,
1 WL: 0.12–0.15



je 80–100 WL
11⁹⁹

Cesar

Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 4.60



je 150 g
0⁶⁹

Vitakraft

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



je 200–250 g
3⁹⁹
5⁹⁹



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



SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
079

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

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

je Stück
059

- 1x** AKTIVURLAUB IM WERT VON 4.000 €
- 2x** PREMIUM KÜCHENMASCHINE
- 300x** JAHRESABO FÜR PREMIUM GESUNDHEITSAPP



**JETZT
TEILNEHMEN**

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



300 g-Schale
222

Premium Mini-Bananen
Ursprung Ecuador,
1 kg = 7.40



3er-Schale
199

Passionsfrüchte
Ursprung Kolumbien



je 125 g-Schale
099

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



800 g-Schale
199

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

Allergiker-
freundlich



Wirsing
Ursprung Italien,
KL I



1 kg
139



GLOBUS Suppengrün
Ursprung Deutschland/Italien,
1 kg = 2.11



je 800 g-Schale
169

GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II



pro Stück
111



Buschbohnen
Ursprung Marokko, KL I,
1 kg = 3.98



500 g-Beutel
199

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



je 500 g-Beutel
149

Süßkartoffeln orangefleischig
Ursprung Ägypten/USA,
Sorte Covington



je kg
149



Champignons braun
Ursprung Belgien/Niederlande/Polen,
KL I, 1 kg = 4.48



je 400 g-Schale
179

Speisezwiebeln gelb
Ursprung Deutschland/
Neuseeland, KL I



je 1 kg-Netz
100

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



126 g
179
2⁵⁵



Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42



450 g
199
2⁴⁹



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

je 80–250 ml
149



GLOBUS

Meisterbäckerei



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

Herr Dietrich,
Bäckermeister

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 Großeinkauf: leckere
Backwaren, Snacks
und mehr.

1 Stück GLOBUS Plunder
+ 1 Kaffee nach Wahl



Kombiangebot

1⁹⁹

Elsässer Brötchen



pro Stück
1²⁰

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

280 g
2⁶⁵



GLOBUS Dinkelzwilling
Dinkelbrot,
1 kg = 4.80

750 g
3⁶⁰



GLOBUS Vollkornbrötchen
Stück = 0.50

4 Stück
1⁹⁹

4 kaufen –
nur 3 bezahlen!



GLOBUS Berliner
Gebacken aus einem
Butterhefeteig, mit
Mehrf Fruchtfüllung,
Stück = 0.91

4 Stück
3⁶⁵



Nachhaltig in Papier-
schachtel 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 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

Bei GLOBUS sind die Kleinsten die Größten

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

essen
gratis*



An unserer Sushitheke

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

298 g
7⁹⁹



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

321 g
7⁵⁰



So entsteht
unser Sushi



Hähnchengeschnitzeltes
Züricher Art
mit Spätzle

Montag

9⁵⁰



Schweizer Schnitzel
dazu Pommes frites

Donnerstag

10⁰⁰



Wechselnde Tagesgerichte

Käsespätzle
mit kleinem Beilagensalat

Dienstag

8⁵⁰



Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

Freitag

11⁵⁰



Schweinefilet
mit Rahmsauce,
Mischgemüse
und Röstitaler

Mittwoch

10⁵⁰



Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel

Samstag

12⁵⁰



GLOBUS

Fachmetzgerei



1 kg
11⁹⁰

Kalbshaxe
Am Stück

Kalbsschnitzfleisch
Aus der Hüfte oder
Unterschale

je kg
17⁹⁰

Herrn Gehrkes
Wurst-Empfehlung:



Immer frisch. Immer lecker.
**Und wie immer
für nur 1 Euro!**

In unserem
Metzgergrill

pro Stück
1⁰⁰

GLOBUS
Fleischkäse*-Brötchen

je kg
15⁹⁰

Kalbsbraten
oder -rollbraten
Am Stück

1 kg
20⁹⁰

Kalbsschnitzel
Geschnitten

1 kg
11⁹⁰

Kalbsbrust
Gefüllt

Rinderfilet
Vom Charolais-
Jungbullen,
am Stück

1 kg
39⁹⁰

21 Tage Reifung



Entrecôte
Vom Charolais-
Jungbullen,
am Stück

1 kg
20⁹⁰

21 Tage Reifung



GLOBUS Römerbraten
Vom frischen Schweine-
kamm, mild gepökelt
und geräuchert,
am Stück

1 kg
6⁹⁰

GLOBUS Fleischwurst
Im Ring

1 kg
7⁴⁰
7⁹⁰

GLOBUS Wiener Würstchen*
Im zarten Saitling

1 kg
8⁴⁰
8⁹⁰

GLOBUS Putenwiener*
Im zarten Saitling

1 kg
11⁴⁰
11⁹⁰

GLOBUS Bierschinken*
Geschnitten

100 g
1¹⁹

GLOBUS Jagdwurst
Geschnitten

100 g
1¹⁹

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

GLOBUS Hausmacher
Blut- oder Leberwurst
Im Ring



GLOBUS Kasseler
Vom Stielkotelett,
am Stück

1 kg
4⁹⁰

GLOBUS Eisbein

1 kg
4⁹⁰

GLOBUS Mettwurst
Fein

1 kg
8⁹⁰

Jetzt noch
günstiger!

GLOBUS Schweinebauch
Am Stück

1 kg
4⁹⁰

GLOBUS
Mettwurst
Grob

1 kg
9⁹⁰

Jetzt noch
günstiger!

Schweinebraten
oder -rollbraten
Aus der Schulter,
am Stück

je kg
4⁹⁰

je kg
5⁹⁰

So entsteht unsere
Blut- & Leberwurst



GLOBUS Bratwurst*
Roster, roh

1 kg
5⁹⁰
6⁹⁰

Jetzt noch
günstiger!

*Mit Phosphat

GLOBUS Fleischkäse*
Zum Selberbacken,
in der Backofenschale

1 kg
4⁹⁰

Jetzt noch
günstiger!

GLOBUS
Frühstücksknacker
Im zarten Saitling

1 kg
8⁹⁰

Jetzt noch
günstiger!



Julie und Gerard Van Landschoot,
unsere langjährigen Partner aus Flandern

**Bestes Schweinefleisch
aus Flandern**

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



globus.de/fachmetzgerei

GLOBUS

Fischtheke

Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1⁸⁹
1⁹⁹

100 g
1¹⁹

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

**Frau Hildts
Fisch-Empfehlung:**



100 g
1²⁹
1⁷⁹



**Kabeljaufilet-
Portionen**

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

100 g
1⁵⁹

Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung



100 g
1⁸⁹
1⁹⁹

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing



100 g
1⁶⁹

Thunfisch-Frischkäsezubereitung
Doppelrahmstufe im
Milchanteil



100 g
1⁰⁰



Seealgenzubereitung
Ideal als Beilage zu gebratenem
Fisch, aufgetaut, mariniert



100 g
1⁴⁹

Matjesdoppelfilet
Aus MSC-zertifizierter
Fischerei



pro Stück
1⁴⁹



Lachsspezialität
Verschiedene Sorten



je 100 g
3⁹⁹

**Frau Wennrichs
Käse-Empfehlung:**



100 g
1⁷⁹
2¹⁹

Taleggio DOP

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

100 g
2¹⁹

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

100 g
1⁹⁹
2²⁹

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



je 100 g
1²⁹
1⁶⁹

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

100 g
1⁷⁹
2⁶⁹

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

GLOBUS

Käsetheke

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



100 g
0⁹⁹

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



100 g
1²⁹
1⁶⁹



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



100 g
1⁶⁹
2¹⁹

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



100 g
1³⁹

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



520 g
5⁰⁰
6⁰⁰



Wir produzieren für Sie täglich frisch

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Laugenbrezel

Ab einem Einkauf von 5 € an der Snackinsel, erhalten Sie eine Laugenbrezel gratis!



Gültig gegen Vorlage des Original-Coupons im GLOBUS Hamburg-Lurup vom 12.01. bis 18.01.2026

Frühstücksknacker

Ab einem Einkauf von 10 € an der Metzgereitheke erhalten Sie 5 Frühstücksknacker gratis!



Gültig gegen Vorlage des Original-Coupons im GLOBUS Hamburg-Lurup vom 12.01. bis 18.01.2026

Frischkäsecreme

Ab einem Einkauf von 10 € an der Käsetheke erhalten Sie 100 g Frischkäsecreme gratis!



Gültig gegen Vorlage des Original-Coupons im GLOBUS Hamburg-Lurup vom 12.01. bis 18.01.2026

Fischcreme

Ab einem Einkauf von 10 € an der Fischtheke erhalten Sie 100 g Fischcreme gratis!



Gültig gegen Vorlage des Original-Coupons im GLOBUS Hamburg-Lurup vom 12.01. bis 18.01.2026

Softgetränk

Zu jedem Hauptgericht gibt es ein 0,3 l-Softgetränk von unserer Schankanlage gratis dazu!



Gültig gegen Vorlage des Original-Coupons im GLOBUS Hamburg-Lurup vom 12.01. bis 18.01.2026

25% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Textilien-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



25% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Spielwaren-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



25% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Haushaltswaren-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



10% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Tiernahrungs-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



10% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Wein-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



25% Rabatt-Coupon*

auf das gesamte Elektrogeräte-Sortiment.

*Ausgenommen sind aktuelle Werbeartikel (Faltbaltt KW 3, gültig vom 12.01. bis 18.01.2026) sowie nicht vorrätige Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig nur gegen Vorlage des Original-Coupons an der Kasse oder Scan & Go-Bereich im GLOBUS Hamburg-Lurup, vom 12.01. bis 18.01.2026. Der Rabatt wird erst an der Kasse oder der Scan & Go-Bezahlstation abgezogen.



Kaufe 2 „Der Norden kocht“-Gewürze und erhalte eine Gewürzmischung gratis dazu!
Vom 12.01. bis 18.01.2026.



Kaufe 2 Innocent-Säfte, 750 oder 900 ml und erhalte einen 3. Saft von uns gratis dazu!
Vom 12.01. bis 18.01.2026.



Kaufe für 10 € Rapunzel-Produkte ein und erhalte eine Rapunzel Nougat-Creme mit Kokosblütenzucker im Wert von 5.99 € gratis dazu!
Vom 12.01. bis 18.01.2026.

Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pingui
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.50–11.33

je 105–140 g
119
~~189~~



Schwälbchen
Körfez Joghurt
3,5 % oder
10 % Fett

je 1 kg
219
~~269~~



Weihenstephan Cremig und Quarkig
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.38

je 500 g
169
~~199~~



Nestlé Mix-in
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.92



je 120 g
059
~~099~~

Zum Dorfkrug Dessert
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.31

Vegan

je 375 g
199



Trentin
Grana Padano
16 Monate
gereift,
1 kg = 17.45

Diese Woche
noch billiger!

200 g
349
~~425~~



Meica Curry King
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.23

je 220 g
159
~~269~~



Fräulein Heidemarie
Putenbrustfilet
SB-verpackt



1 kg
929

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



600 g
399

Hello Sandwich
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
8.05–14.90

Diese Woche
noch billiger!

je 100–185 g
149
~~199~~



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

je 400–500 g
199



Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20–7.63



je 300–440 g
229

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

Diese Woche
noch billiger!

350 g
279
~~299~~



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

je 320–400 g
999



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

325 g
279
~~379~~



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



320 g
499

Jeden Tag Königsberger Klopse
Tiefgefroren, 1 kg = 4.42

450 g
199
~~229~~

Diese Woche
noch billiger!



Iglo Rahmspinat oder Apfelrotkohl
Tiefgefroren, 1 kg = 2.39

je 750 g
179



McCain Chef,
Steakhouse oder
Western Frites
Tiefgefroren,
1 kg: 1.99–2.48

je 600–750 g
149
~~279~~



Langnese Cremissimo
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 1.66–1.81



je 825–900 ml
149

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

Vegan

je 250–300 g
333
~~539~~



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

je 180–360 ml
279



Conditorei
Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Brötchen Klassik
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 2.39–4.30

je 300–540 g
129





WhatsApp-Kanal

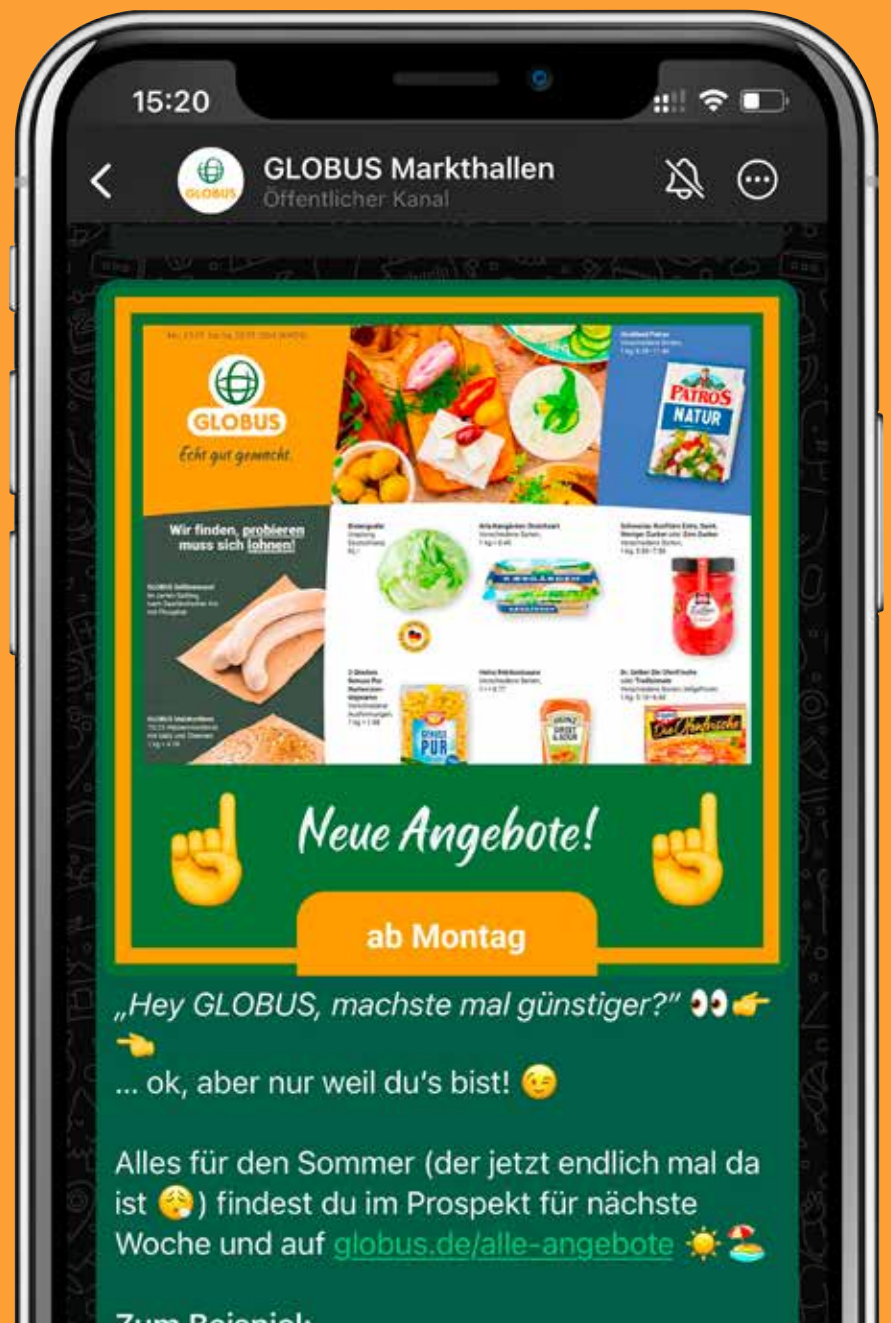
Exklusive Einblicke

Infos als Erstes



globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



facebook.com/globus.de

Bresso Frischkäse
Verschiedene Sorten, im Becher oder
als Portionen, 1 kg: 6.60–8.25



je 120–150 g
0⁹⁹

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.43



je 185 g
1¹⁹
1⁹⁹

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



je 125 g
1⁴⁹
2⁹⁹

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



je 1 l
1¹¹
1⁴⁹

Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.60



je 150 g
1⁵⁹



Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für Mitglieder!

30%
mein GLOBUS

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



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Gutfried Geflügel-Fleischwurst
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.98



je 400 g
2⁷⁹
3⁶⁹

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



je 10 Stück
2⁴⁹

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



je 125 g
0⁹⁹

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 3.05



750 g
2²⁹
2⁹⁹

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



250 g
1²⁹
1⁶⁹

Dr. Oetker
Vitalis Müsli
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 3.32–6.03



je 425–600 g
1⁹⁹

Milka Haselnusscreme
Palmölfrei,
1 kg = 7.11



350 g
2⁴⁹
3⁴⁹

Bihophar Honig
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.98



je 500 g
4⁹⁹

Yogi Tea Tee
Verschiedene Sorten, je 17 Beutel,
1 Beutel = 0.12, 1 kg: 53.21–65.03



je 30,6–37,4 g
1⁹⁹
2⁷⁹

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.

Jacobs Cappuccino
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
8.73–12.03



je 290–400 g
3⁴⁹
4²⁹

Eduscho
Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



750 g
9⁹⁹
12⁹⁹

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



je 75–100 g
1⁹⁹



Angebotspreis-Garantie! ➔ globus.de/garantien

PROBIER'S
VEGAN.
DIESEN JANUAR.

VEGANUARY



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



Vegan

250 g
0⁹⁹
1²⁹

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



Vegan

je 250 g
1⁷⁹
2⁰⁹

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



Vegan

je 170–180 g
2⁴⁹
2⁹⁹

Sodasan Scheuermilch
1 l = 5.98



Vegan

500 ml
2⁹⁹
3⁴⁹

Lavera Bio Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 17.45



Vegan

je 250 ml
3⁴⁹
3⁹⁵

Lavera Bio Shampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 15.96



Vegan

je 250 ml
3⁹⁹
4⁹⁹

Lavera Bio Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l = 19.95



Vegan

je 200 ml
3⁹⁹
4⁹⁹

Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für
Mitglieder!



20%

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

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



Vegan

Planted. Vegane Filetwürfel
Classic, 1 kg = 17.45



Vegan

200 g
3⁴⁹
3⁹⁹

Planted. Veganes Steak
1 kg = 29.08



Vegan

120 g
3⁴⁹
3⁹⁹

Alnatura Bio Vegane Mayo
1 l = 9.16



Vegan

250 ml
2²⁹

Alnatura Bio Falafel
1 kg = 8.76



Vegan

170 g
1⁴⁹

GLOBUS Braune Linsen
1 kg = 3.71



Vegan

400 g
0⁸⁹
0⁹⁹

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



Vegan

je 200 g
1²⁹

Frisia Ufonauten
Spitztüte,
1 kg = 19.10



Vegan

78 g
1⁴⁹
1⁹⁹

Veganz Bio Protein Choc Bar
1 kg = 25.80



Vegan

50 g
1²⁹
1⁹⁹

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



Vegan

je 55–60 g
1⁹⁹
2²⁵

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



Vegan

je 75–100 g
2²⁹

Siegfried Wonderleaf
Bringt die Aromen der
Botanicals von Gin in
alkoholfreier Version in
Drinks und Cocktails,
1 l = 31.98

Alkoholfrei

0,5 l
15⁹⁹
~~19⁹⁹~~

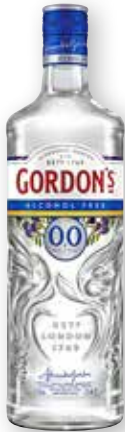


Alkoholfrei genießen



Gordon's
0,0 % Vol.,
1 l = 13.96

0,7 l
9⁷⁷



Captain Morgan
Spiced Gold
0,0 % Vol.,
1 l = 12.84



0,7 l
8⁹⁹

Martini Vibrante
Alkoholfrei,
1 l = 10.65



0,75 l
7⁹⁹

Ramazotti
Aperitivo
Arancia 0,0 %
Alkoholfreier
Aperitif,
1 l = 14.27



0,7 l
9⁹⁹

Shake Me
Glitter Spritz
Aperitivo
Alkoholfrei,
Bitterorange,
1 l = 17.13



0,7 l
11⁹⁹

Crodino Alkoholfreier Aperitif
Aus über 30 Kräutern, ideal serviert
auf Eis, mit einer Scheibe Orange,
1 l = 7.64



8 x 0,098 l
5⁹⁹
~~7³⁹~~

Grand Sud
Chardonnay
Alkoholfrei



1 l
2⁴⁹

Grand Sud
Merlot
Alkoholfrei



1 l
2⁴⁹

Käfer Cocktail
Alkoholfrei, der
fruchtig-frische
Cocktail mit Wein
und natürlichen
Aromen,
verschiedene
Sorten,
1 l = 3.72



je 0,75 l
2⁷⁹

Jive Holunderblüte
Alkoholfrei,
1 l = 3.72



0,75 l
2⁷⁹

Nozeco Spumante
Alkoholfrei, er hat
einen frischen und
zarten Geschmack
von fruchtigen Äpfeln,
ideal als Aperitif,
1 l = 5.32



0,75 l
3⁹⁹

Allure
Alkoholfrei,
verschiedene
Sorten,
1 l = 5.32



je 0,75 l
3⁹⁹
~~4⁹⁹~~

Schloss Sommerau
Rot, Rosé oder
Weißwein
Alkoholfrei,
1 l = 3.99



je 0,75 l
2⁹⁹
~~3⁶⁹~~

Kloster Eberbach
Achtsam
Das alkoholfreie
Pendant zur beliebten
Achtsam PIWI-Cuvée,
mittlerweile ein
Klassiker unserer
alkoholfreien
Auswahl,
1 l = 10.65



je 0,75 l
7⁹⁹

Peter Mertes Bree
Alkoholfreier Wein,
verschiedene
Sorten,
1 l = 3.99



je 0,75 l
2⁹⁹

Katlenburger
Erdbeer Bowle
Alkoholfrei



1 l
2¹⁹
~~2⁴⁹~~

Karamalz
Alkoholfreies
Malzgetränk
MW-Flasche,
1 l = 1.51
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
2⁹⁹
~~3⁹⁹~~

Gösser Natur Radler
oder Alkoholfrei
MW-Flasche,
1 l = 2.27
+ Pfand 0.48



je 6 x 0,33 l
4⁴⁹
~~6⁰⁹~~

Desperados
Biermix
Verschiedene
Sorten,
MW-Flasche,
1 l = 3.78
+ Pfand 0.32



je 4 x 0,33 l
4⁹⁹

Paulaner
Hefeweizen
Alkoholfrei
MW-Flasche,
1 l = 2.27
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
4⁴⁹
~~5²⁹~~

Carlsberg
Lager 0,0 %
MW-Flasche,
1 l = 2.52
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
4⁹⁹
~~5⁹⁹~~

Mönchshof
Naturradler
Alkoholfrei
20 x 0,5 l-MW-
Bügelverschluss-
flasche, 1 l = 1.20
+ Pfand 4.50



je Kiste
11⁹⁹

Störtebeker
Bernstein
Alkoholfrei
20 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 3.10



je Kiste
14⁹⁹

Wein-Empfehlung

von Herrn Mirow
(Weinfachberater)



0,75 l
6⁹⁹
~~10⁹⁹~~

Valerio Zenato
Lugana DOC Riel

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

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



je 0,75 l
3⁴⁹
~~4⁹⁹~~

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



je 0,75 l
4⁴⁹
~~4⁹⁹~~

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



0,75 l
4⁹⁹
~~5⁹⁹~~

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



0,75 l
14⁹⁹
~~16⁹⁹~~

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



je 0,75 l
5⁴⁹

Abbazia Asti
Fortuna DOCG
1 l = 6.65



Diese Woche
noch billiger!

0,75 l
4⁹⁹
~~5⁴⁹~~

Bosco Dei Cirmoli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65



0,75 l
3⁴⁹

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



0,7 l
4⁹⁹
~~5⁹⁹~~

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



0,7 l
34⁹⁹

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



0,7 l
9⁹⁹
~~12⁹⁹~~

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



0,7 l
18⁹⁹
~~22⁹⁹~~

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



0,7 l
27⁹⁹
~~31⁹⁹~~

Bier
des Monats

Januar

26 % Rabatt

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

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

Pilsner Urquell
MW-Flasche, 1 l = 2.24
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
4⁴⁴
~~5⁷⁹~~

Rothaus Tannenzäpfle Pils
MW-Flasche, 1 l = 2.27
+ Pfand 0.48



6 x 0,33 l
4⁴⁹
~~5⁹⁹~~

Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25



Diese Woche
noch billiger!

je 0,5 l
0⁴⁹

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



je 0,33 l
0⁹⁹
~~1²⁹~~

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



je 6 x 1,25 l
5⁹⁹
~~6⁵⁴~~

ZUCKERFREI
GRATIS
PROBIEREN!

NULL ZUCKER
100% CASHBACK



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



je 0,5 l
0⁹⁹

LeviUp Energy Drink
Verschiedene Sorten,
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



Auch erhältlich:
Wasser mit Zitrone

je 6 x 0,5 l
2⁴⁹
~~2⁷⁹~~



GLOBUS Weinfachberater

Nutzen Sie das Wissen unserer IHK-zertifizierten Weinfachberater.

Ahead Bar Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 42.57



je 35 g
1.49
1.69

Ahead Peanutbutter Cups
Verschiedene Sorten,
1 kg = 58.53



je 34 g
1.99
2.29

Ahead Double Chocolate Soft Cookies
1 kg = 21.81



4 x 40 g
3.49
3.99

Ahead Crispies
Verschiedene Sorten,
1 kg = 45.80



je 50 g
2.29
2.49

Ahead Sirup
Verschiedene Sorten,
1 l = 83.13



je 48 ml
3.99
4.99

More Nutrition Protein Wrap
1 kg = 12.07



372 g
4.49
4.99

Holy Energy 3er-Box
Verschiedene Sorten,
je 3 x 7 g, 1 kg = 170.95

je 21 g
3.59
3.99



Mars Snickers oder Mars Proteinriegel
1 kg = 39.80–42.34



je 47–50 g
1.99
2.49

Layenberger Low Carb Proteinriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 31.14



je 35 g
1.09
1.39

Layenberger Low Carb Protein Shake
Verschiedene Sorten,
1 kg = 27.75



je 360 g
9.99
12.29

Rocka No Whey
Verschiedene Sorten,
1 kg = 31.63



je 300 g
9.49
10.49

Vitamin Well
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.98
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1.49
1.99

Power System Protein Deluxe
Verschiedene Sorten,
1 kg = 36.18



je 55 g
1.99
2.49

Hej Bar Pro Chocolate & Peanuts
1 kg = 33.17



60 g
1.99
2.49

Hej Whey Protein Chocolate
1 kg = 39.97



300 g
11.99
14.99

Multi Power Whey Protein
1 kg = 33.31



420 g
13.99
19.99

Barebells Milkshake
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.55
+ Pfand 0.25



je 330 ml
2.49
2.99

Holy Energy Starter-Set
Verschiedene Sorten,
1 l = 13.98



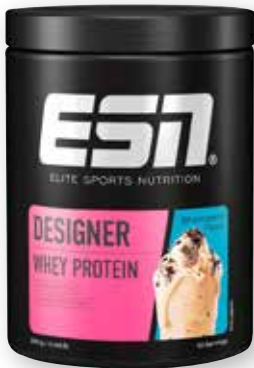
je 500 ml
6.99
7.99

Esn Proteinriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 44.22



je 45 g
1.99
2.49

Esn Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30



je 300 g
12.99
16.99

Esn Whey Isolate Isoclear
Verschiedene Sorten,
1 kg = 49.97



je 300 g
14.99
22.99

More Iced Coffee Protein Drink
Verschiedene Sorten,
1 kg = 53.30



je 300 g
15.99
19.99

Esn Shaker
Transparent, 500 ml



4.99
5.99

Motiviert ins neue Jahr



je 40 g
159

Powerbar Protein Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 39.75



je 35 g
079

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



je 55 g
199

Barebells Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg = 36.18

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



je 39 g
249

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



je 24–25 g
599

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 77.67



je 90 g
699

All Stars Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30



je 300 g
1299

Powerbar Powergel Hydro
Cola und Koffein,
1 l = 37.16



67 ml
249

Powerbar Powergel Shots
Cola und Koffein,
1 kg = 76.33



60 g
229

Isostar Powertabs
Cranberry oder Lemon
1 kg = 33.25



je 120 g
399

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



je 500 g
089

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



je 500 g
299

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



420 g
229

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



je 280 g
249

Bellani Protein Pasta
1 kg = 4.98



400 g
199

Best Body Nutrition Shaker
Schwarz
oder pink



je Artikel
299

Durstlöscher – wir haben was Sie brauchen



Powerade Mountain Blast
1 l = 2.39 + Pfand 0.25



0,33 l
079

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



Neu bei uns
je 0,33 l
169

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



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

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



je 0,33 l
129

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



je 0,5 l
099

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



je 0,75 l
099

Erdinger Alkoholfrei
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



0,5 l
099

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



0,5 l
129

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



je Kiste
999

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



je Kiste
1399

Bayreuther Hell Alkoholfrei
20 x 0,5 l-MW-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 3.10



je Kiste
1499

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



je 0,75 l
139

Gatorade Sports-Drink
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.58
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
129



JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahncreme
Verschiedene Sorten,
1 l = 22.53

je 75 ml

169
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahncreme
Verschiedene Sorten,
1 l = 15.87

je 75 ml

119
1⁶⁹

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

3er-Pack

149
1⁹⁹

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

je 200–250 ml

299
3⁹⁹

Gillette Venus
Comfort Spa Rasierer
+ 4 Klingen

je Set

1299
15⁹⁵

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45

200 ml

229
2⁷⁹

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

je 30–74 Stück

1499

1+1 GRATIS

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

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

Sanostol
Multivitamin
Verschiedene
Sorten,
1 l = 17.37

je 460 ml

799

Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50

2 Stück

499
5⁹⁹

Frolic
Hunde-
trockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.66

je 1,5 kg

399

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

je 72–180 g

119

Ace
Fleckenentferner
Mit Farbschutz,
1 l = 2.00

2 l

399
4⁹⁹

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

je 10–20 WL

499

1+1 GRATIS

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

Sheba
Katzennassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.76

je 85 g

049

Glade
Duftkerze
1 kg = 24.91

112 g

279

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.05

je 750 ml

229

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

je 750 ml

189
2²⁵

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

je 750 ml

189
2²⁵

Frosch
Reiniger
Neutral oder
Essig

je 1 l

179
1⁹⁹

GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.83

je 12 l

999
12⁹⁹

Leckere Vielfalt für kleine Racker!

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

je 6 x 48 g

179
2²⁵

Purina Felix
Deli Moments
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 32.25

je 4 x 10 g

129
1⁵⁹

Purina Felix
Katzennassfutter Multipack
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.43

je 24 x 85 g

699
7⁹⁹

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

je 2 kg

549
6⁸⁹

Innocent Coconut Water
1 l = 4.98,
pfandfrei



Aus purem, gekühltem
Kokosnusswasser

500 ml
2⁴⁹
~~2⁹⁹~~

Kloster Kitchen Ingwer Shot
Verschiedene Sorten,
je 2 Shots, 1 l = 33.17



je 60 ml
1⁹⁹
~~2⁴⁹~~

Saftig Granatapfel
Direkt gepresst,
PET-Flasche,
1 l = 2.98
+ Pfand 0.25



500 ml
1⁴⁹
~~1⁹⁹~~

Carpe Diem
Kombucha Classic
MW-Flasche,
1 l = 2.65
+ Pfand 0.25



0,75 l
1⁹⁹
~~2⁶⁵~~

Aleo Aloe Vera
Erfrischungsgetränk
Mango, Pure Light,
Granatapfel, Ingwer
natur oder Erdbeer-
saft, mit Aloe
Vera-Stückchen,
Ursprungsland:
Taiwan, 1 l = 2.78
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1³⁹

KoRo Bio Vollkornreiswaffeln
Mit 7 Saaten, 1 kg = 10.75



120 g
1²⁹
~~1⁵⁹~~



KoRo Bio Chia-Samen
1 kg = 8.99



1 kg
8⁹⁹



KoRo Pistazienmus
1 kg = 39.98

500 g
1⁹⁹⁹
~~2⁴⁹⁹~~



GLOBUS Avocadowürfel oder Cranberry-Mix
Tiefgefroren, 1 kg = 7.16



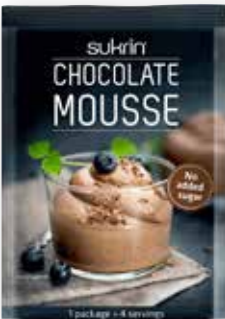
je 250 g
1⁷⁹
~~1⁹⁹~~

Seitenbacher Müsli
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.65



je 750 g
4⁹⁹
~~5⁷⁹~~

Sukrin Schokoladen Mousse
Verschiedene Sorten,
1 kg: 35.18–37.38



Zuckerfrei

je 80–85 g
2⁹⁹
~~3⁹⁹~~

Vita Leinöl
Kaltgepresst,
1 l = 12.90



100 ml
1²⁹
~~1⁶⁹~~

Berief Bio Tofu
Natur oder geräuchert,
1 kg: 6.23–7.11

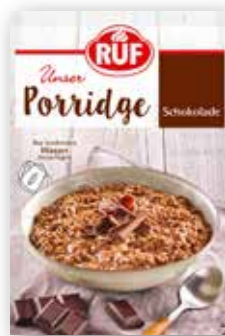


Diese Woche
noch billiger!

je 350–400 g
2⁴⁹
~~3²⁹~~



Ruf Porridge
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.15



je 65 g
0⁷⁹
~~0⁸⁹~~

Mestemacher Brot
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.78



je 500 g
1³⁹
~~1⁷⁹~~

Albaöl Rapsöl
Schwedische
Rapsöl-Zubereitung
mit Buttergeschmack,
PET-Flasche,
1 l = 8.65



750 ml
6⁴⁹
~~7¹⁹~~

Schwarzwaldmilch
Haltbare
Protein Milch
0,9 % Fett,
75 g Protein/l



1 l
1⁶⁹

Köln Hafer-Porridge
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 7.97



je 375 g
2⁹⁹
~~3⁴⁹~~

Dr. Karg's Knäckebrot
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.95



je 200 g
2¹⁹
~~2⁵⁹~~

Becel Omega-3
Pflanzenöl Classic
Hergestellt aus
Sonnenblumen-,
Raps- und Leinöl,
1 l = 5.98



500 ml
2⁹⁹
~~3⁴⁹~~

Für den Fall der Fälle



Abtei A-Z Komplett
Stück = 0.11



40 Stück
4.49
2.95

Doppelherz Abwehr aktiv
Stück = 0.19



20 Stück
3.79
4.25

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



30 Stück
3.79
4.29

Sunlife Vitamin D3 Wochendepot,
Stück = 0.12



20 Stück
2.49
3.25

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

je 450 ml
5.99
7.49

Doppelherz Heißgetränk
Verschiedene Sorten,
1 Beutel = 0.28



je 10 Beutel
2.79
2.95

Doppelherz Immun plus Echinacea
Stück = 0.17



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

20 Stück
3.49
3.95

Doppelherz Immun Kids Brausetabletten
Stück = 0.19



15 Stück
2.79
3.49

Sanostol Multivitamin-Bärchen
Stück = 0.09



60 Stück
5.29

Sanotact Cistus-Infektblocker Lutschpastillen
Stück = 0.28



30 Stück
8.49
8.99

Dobensana Lutschtabletten
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.23



je 24 Stück
5.49

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

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



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

je 37 g
1.19
1.35

Kaiser Bonbons
Verschiedene Sorten,
1 kg = 19.89



je 90 g
1.79
2.19

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

50 ml
4.99
5.99



Emsan Nasendusche Komplett-Set + 10 Beutel Nasenspülsalz



11.99
13.49

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
2.95

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



20 Stück
3.49
3.95

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

Tetesept: Hals und Rachenspray
1 l = 166.33



30 ml
4.99
5.95

Tetesept: Bronchosan Hustensaft Akut
1 kg = 42.65



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

117 g
4.99
5.45

Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



20 ml
3.99

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

15-teiliges Set
69⁹⁹
~~199⁰⁰*~~



Induktion

15 Teile

Solange
der Vorrat
reicht

Das große
Haushaltswaren-
sparen
%

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
34⁹⁹
~~109⁰⁰*~~



Induktion



Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9.99

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

ab
9⁹⁹
~~24⁹⁹*~~

BRATmaxx

Induktion



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

ab
19⁹⁹
~~59⁹⁰*~~



Induktion



Rokitta's Fleckschreck
Blau für das Bad: entfernt Kalk- und Wasserflecken,
Grau für die Küche: gegen Eingebrenntes und Flugrost:
3.99 (9.99*) oder
Rostschreck
Aluminium, gegen Flugrost
in der Spülmaschine,
für ca. 600 Spülgänge:
4.99 (19.99*)

ab
3⁹⁹
~~9⁹⁹*~~



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

ab
3⁹⁹
~~6⁴⁹*~~



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

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

ab
4⁹⁹
~~12⁹⁰*~~

Faltbar

Solange
der Vorrat
reicht



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

ab
2⁵⁰



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

Je Artikel/Set
1⁰⁰



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

Je Artikel
1⁵⁰



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

ab
1⁵⁰
~~2⁴⁹*~~



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

ab
1⁵⁰
~~3⁴⁹*~~



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

ab
2⁰⁰
~~2⁹⁹*~~



Wäschekorb, -wanne oder -sammler
Kunststoff, verschiedene Größen
und Farben: von **1.50** (2.49*)
bis **4.50** (7.99*)

ab
1⁵⁰
~~2⁴⁹*~~



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

ab
4⁰⁰
~~6⁹⁹*~~



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

ab
3⁰⁰
~~5⁴⁹*~~



*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

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

Ritzenhoff & Breker

ab
1.49
6.50*

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

zeller
PRESENT

je Artikel
1.99
4.99*

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

GRUNDIG

ab
19.99
39.99*

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

Solange
der Vorrat
reicht

BOMANN®

34.99
109.90*

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

TRISTAR

14.99
38.99*

Solange
der Vorrat
reicht

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

GRUNDIG

64.99
159.90*

Großes
Sichtfenster

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

Das große
Haushaltswaren-
sparen

%

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

emsa

je Artikel
9.99
22.49*

Made in
Germany

12
Std.

Heiß

Kalt

24
Std.

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

VILLA VERDE

ab
1.99

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

Zum Reiben, Raspeln
und Hobeln

ADE

39.99
59.95*

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

emerio®

ab
19.99
34.90*

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

JUST VEGAN

14.99
99.99*

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

Solange
der Vorrat
reicht

CIATRONIC®

19.99
79.95*

20% Rabatt**

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

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

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

EUROLUB
Efficiency in Fluids

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

cartrend

je Artikel
4.99

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

aroso
Die deutsche Tankstellenmarke seit 1973

5 l
4.99
8.99*

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

Solange
der Vorrat
reicht

ab
16.99

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

KESPER
KITCHEN AND HOME

7.99
24.99*

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

ADE

12.99
24.95*



Unser **GLOBUS Memo-Spiel**

Jetzt mitspielen und gewinnen unter globus-memo.de

Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für Mitglieder!

Bis zu

30%

mein GLOBUS

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



30 %
Rabatt

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



30 %
Rabatt

Jetzt registrieren:

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



globus.de/meinglobus

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

Auf alle **Faschingsartikel**
ausgenommen Drogerieprodukte



20 %
Rabatt

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



20 %
Rabatt

Bonduelle Fertigergericht
Verschiedene Sorten,
je 220–425 ml



30 %
Rabatt

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



30 %
Rabatt

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

Frottier-Waschhandschuh

Je **1.79** (3.95*) oder

-Gästetuch

30 x 50 cm:

je **2.99** (4.95*) oder

-Handtuch

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

oder **-Duschtuch**

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

100 % Baumwolle,

verschiedene Farben

ROSS
since 1897

ab
1.79
3.95*

Solange
der Vorrat
reicht



Socken ohne Gummiband

3er-Pack

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 35/38–39/42:

je **6.99** (7.99*),

Herren-Größen: 39/42–43/46:

je **7.99** (8.99*),

verschiedene Farben

nur
die

ab
6.99
7.99*



Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 38–48,

Herren-Größen: 48–60



je Artikel
7.99
19.95*

Thermo-Hygrostation WS 9425

Anzeige Innentemperatur in °C oder °F,

Innenluftfeuchte und Raumkomfort,

Min./Max., für Tisch, Wand,

zusätzliche Magnethalterung,

44 x 44 x 14,5 mm,

inkl. Batterien

techno
line

3er-Set
9.99
19.99*



Tulpen oder Ranunkeln im Hängeglas

Kunststoff, Höhe: 18 cm, verschiedene Farben

oder **Tulpen-Bund**

Kunststoff, Höhe: 31 cm, verschiedene Farben



je Artikel
4.99

1. Lithium CR-2032 BP 4 + 2

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

2. Max Batterien 8 + 4

Mignon AA oder Micro AAA

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

Stück: 0.50–0.83



ab
4.99
12.29*

Damen- oder Herren-Hoodie

Baumwollmischung, Damen-Größen: S–XXL,

Herren-Größen: S–3XL, verschiedene Farben



Solange
der Vorrat
reicht

je Artikel
7.99

Damen- oder Herren-Pantolette

Mit Tieffußbett aus Leder,

Damen-Größen: 36–42,

Herren-Größen: 40–46,

verschiedene Farben



je Paar
8.99

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

GLOBUS Handelshof
St. Wendel GmbH & Co. KG

Markthalle Hamburg-Lurup
Grandkuhlenweg 11
22549 Hamburg
Telefon: 040 833810

globus.de/hamburg-lurup
info-mhlur@globus.de

Gesellschaftssitz:
Am Wirthembösch, 66606 St. Wendel

GLOBUS

globus.de     



**Jetzt die GLOBUS
App entdecken**

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



**Punkten
& sparen**

PAYBACK

**Online noch
mehr sparen!**

Jede Woche

bis zu

100
weitere Angebote!



Gültig vom 05.01. bis 17.01.2026

GLOBUS Spezial

Bewusst genießen



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



Berchtesgadener Land
Bio Alpenbutter
Mild gesäuert,
1 kg = 11.56
250 g
2.89



GLOBUS

Echt gut gemacht.

Fit durch den Winter, pflanzlich stark.

Jetzt Vitamin C tanken

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



Ingwer-Shot selbst machen



leicht



10 Min.



10 Portionen

100 g frischer Ingwer
50 ml Agavendicksaft
1 TL gemahlene Kurkuma
4–5 Bio-Zitronen

Ingwer mithilfe eines Löffels vorsichtig schälen, dann in kleine Stücke schneiden. Ingwerstücke zusammen mit Agavendicksaft und Kurkuma in einen Mixer geben.

Zitronen halbieren, Saft auspressen und ebenfalls in den Mixer geben, alles zusammen mixen.

Die Süße nach Wunsch variieren. Wenn man möchte, kann man die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen, um die Ingwerfasern herauszufiltern.

Tipp:

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

Fruchtig-frische Variante:



100 ml frisch gepressten Orangensaft hinzufügen. Damit wird der Fitmacher etwas milder und besonders fruchtig. Statt gemahlene kann man auch frische Kurkuma verwenden.

Demeter Bio Tafeläpfel „Gala Royal“

Ursprung Italien, Kl II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



GLOBUS Bio Demeter Zitronen

Ursprung Italien, Sorte siehe Etikett, Kl II

500 g-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Ingwer

Ursprung Brasilien/China/Peru

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Tafelbirnen „Williams“

Ursprung Italien, Kl II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Mandarinen

Ursprung Spanien, Sorte siehe

Etikett, Kl II,

1 kg = 3.59

je 750 g-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Orangen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett, Kl II

je 1 kg-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Feldsalat
Ursprung Italien,
KL II

100 g-Schale

**Zum aktuellen
Tagespreis**



Bio Cherrydatteltomaten
Ursprung Spanien, KL II

250 g-Schale

**Zum aktuellen
Tagespreis**



Bio Zucchini grün
Ursprung Spanien, KL II

500 g-Bund

**Zum aktuellen
Tagespreis**



GLOBUS Bio Basilikum-Topf
Ursprung Deutschland

pro Stück

**Zum aktuellen
Tagespreis**



Aus der Erde auf den Teller.

Einfache und vielfältige Winterküche

Rüben, Karotten und Pastinaken – robustes Wurzel-
gemüse, das jede Mahlzeit bereichert. Ob roh, im Salat
oder gegart als Beilage: Mit wenigen Handgriffen
kommt Farbe, Geschmack und Vielfalt auf den Teller.

Bio Speisemöhren
Ursprung Deutschland/
Niederlande, KL II

je 1 kg-Beutel

**Zum aktuellen
Tagespreis**



**Demeter
Bio Pastinaken**

Ursprung Deutschland,
KL II

500 g-Schale

**Zum aktuellen
Tagespreis**



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

**Zum aktuellen
Tagespreis**



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

1,5 kg-Beutel

**Zum aktuellen
Tagespreis**



Saatenbrötchen vom Blech



leicht



ca. 3 h



24 Portionen

400 g	Weizenmehl Type 550 + etwas für die Arbeitsfläche
50 g	Weizenvollkornmehl
220 ml	Wasser
70 g	Sauerteig
8 g	Alnatura Hefewürfel
1 EL	Honig
2 TL	Salz
20 g	Mohn
30 g	Sesam
30 g	Alnatura Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit:

ca. 2,5 h + ca. 20 Minuten Backzeit

Schritt 1:

Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Wasser und Honig grob mit dem Mehl vermengen. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

Schritt 2:

Sauerteig, Hefe und Salz dazugeben. Ca. 8–10 Min. kneten, bis der Teig elastisch wird.

Tipp: Wenn der Teig zu fest ist, weitere 10 ml Wasser hinzugeben.

Gärkörbchen bemehlen, Teig hineinlegen und 1,5 h bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei alle 30 Min. auf einer bemehlten Fläche dehnen und falten. Dafür Teig an einer Seite vorsichtig

Biovegan Meine Meister Backhefe

1 kg = 112.86

7 g

0.79



Vegan



anheben, leicht dehnen und über die Teigmitte zur gegenüberliegenden Seite falten. An den 3 übrigen Seiten wiederholen. Danach mit der Verschlussseite nach unten zurück in die Schüssel geben und abdecken.

Schritt 3:

Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze mit Backblech und einer feuerfesten Schale auf dem Boden des Ofens vorheizen. Teig in 24 gleichgroße Portionen

teilen. Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne in kleine Schüsseln geben. Teigkugeln in die Saaten drücken und auf einem Stück Backpapier als Sonne anordnen. Das Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 1 Glas heißes Wasser in die feuerfeste Schale gießen.

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

Jeden Tag Bio

Kürbiskerne

1 kg = 9.96

250 g

2.49



Alnatura

Bio Sonnenblumenkerne

1 kg = 3.98

500 g

1.99



Alnatura

Bio Walnusskerne

Im Frischepack,
1 kg = 17.93

150 g

2.69



Alnatura

Bio Sesam

Ungeschält,
1 kg = 8.95

200 g

1.79



Alnatura

Bio Saatenmischung

1 kg = 10.76

250 g

2.69



Alnatura

Bio Meersalz

1 kg = 1.78

500 g

0.89



Alnatura
Bio Roggen-
vollkornmehl
1 kg
1.59



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 550
1 kg
1.29



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 405
1 kg
1.39



Küchenmeister
Bio-Dinkelmehl oder
Dinkel-Vollkornmehl
je kg
1.49



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



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



Warum Bio-Mehl?

Mehr Nährstoffe: Geringere Verluste von Mineralien und Vitaminen durch biologische Anbauweise.

Bessere Ballaststoffe und Vielfalt: Vollkorn- und Spezialmehle (Dinkel, Roggen, Buchweizen) liefern einzigartige Aromen.

Umweltfreundlicher: Fördert Bodenqualität, Artenvielfalt und enthält weniger chemische Rückstände.

Transparenz: Oft regionale Herkunft und faire Produktionsbedingungen.

Vielseitig in der Küche: Geeignet für Brot, Pfannkuchen, Backwaren – ohne Kompromisse beim Geschmack.

Selbst angesetzter Sauerteig braucht seine Zeit, hält aber bei guter Pflege ewig. Mit dieser Anleitung klappt das Ansetzen kinderleicht!

Was benötigt wird:

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

Tag 1: Der Start

- 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser im Glas vermischen.
- Alles gut zu einem zähen Brei vermengen.
- Das Glas locker abdecken (nicht luftdicht verschließen!) und an einen warmen Ort stellen (ideal: 22 °C bis 26 °C).
- 24 Stunden stehen lassen.

Tag 2: Ruhe und Beobachtung

- Den Ansatz ruhen lassen.
- Mit etwas Glück sieht man die ersten, winzigen Bläschen.

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).

Alnatura
Bio Sauerteig
Extrakt
1 kg = 47.33
15 g
0.71



Sauerteig-Starter leicht gemacht

Kalte Soba-Nudel-Bowl

mit Edamame und Lachs



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

1.99



leicht



ca. 45 Min.



4 Portionen

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

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

Icewind Bio Lachsfilet

2 Filets, ohne Haut,
tiefgefroren,
1 kg = 27.95

200 g

5.59



Yutaka Sesam

weiß, geröstet,
1 kg = 24.90

100 g

2.49



Alnatura

Bio Sesamöl
Nativ extra

1 l = 15.96

250 ml

3.99



Alnatura

Bio Soja-Sauce
Shoyu-Art

1 l = 11.96

250 ml

2.99



HAK Edamame Bohnen

Im Beutel, Abtropfgewicht 120 g,
1 kg = 16.58

150 g

1.99



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



Alnatura
Weißweinessig
1 l = 4.58
500 ml
2.29



Lien Ying
Reisessig
1 l = 7.45
200 ml
1.49



Alnatura Bio
Blütenhonig
1 kg = 8.54
350 g
2.99



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



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



Quinoa-Bowl

mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip



leicht



ca. 60 Min.



2 Portionen

Für die Hähnchenbrust:

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

Für den Dip:

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

Außerdem:

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

Hähnchenbrust marinieren:

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

Knoblauch-Dip zubereiten:

Oberes Viertel der Knoblauchknolle abschneiden, restliche Knolle mit Öl beträufelt in Alufolie wickeln. In Backofen oder Heißluftfritteuse ca. 20–25 Min. bei 200 °C rösten.

Die nächsten Schritte:

Wasser im Topf erhitzen. Quinoa ca. 15–20 Min. leicht köcheln, abgießen und kurz abkühlen lassen. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. 1/4 der Streifen mit Essig und

etwas Salz in eine Schüssel geben. Das Kraut mit den Händen kneten, damit es weicher wird.

Kichererbsen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen. Mit Öl und etwas Salz vermengen. Im Backofen auf Backpapier oder in Heißluftfritteuse ca. 12 Min. bei 200 °C rösten.

Gurke waschen, schräg anschneiden, in feine Scheiben hobeln. Avocado längs halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Knoblauchknolle aus dem Ofen nehmen, auspacken, abkühlen lassen. Die weichen Zehen aus der Schale drücken, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Dill, Crème fraîche und Frischkäse verrühren sowie mit Salz abschmecken.

Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, da die verbliebene Marinade sonst anbrennen kann.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, von beiden Seiten je ca. 3 Min. scharf anbraten.

Bowl anrichten:

Quinoa, Gurke, Avocado, Rotkraut und Hähnchenbrust auf tiefe Teller verteilen. Kichererbsen und Dip darüber geben. Mit Dill und Pfeffer garniert servieren.

Müllers Mühle Quinoa

1 kg = 7.16
250 g
1.79



**Followfood
Thunfisch Filets**
Verschiedene Sorten,
Abtropfgewicht
120–130 g,
1 kg: 16.16–23.00
je **160–185 g**
2.99



**Alnatura Bio
Kichererbsenwaffeln**
1 kg = 14.90
100 g
1.49



Kichererbsenwaffeln mit Avocado- Thunfischsalat



leicht



10 Min.



1 Person

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

Das Fruchtfleisch der Avocado mit Thunfisch, Limettensaft, gehackter Petersilie, Olivenöl, gewürfelter Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Dann die Masse auf die Reiswaffeln geben und genießen.

Wie decke ich meinen täglichen Proteinbedarf?

Täglichen Bedarf kennen:

Allgemein gelten 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht als ausreichend. Bei Sportlern ist der Bedarf mit 1,2–2,0 g/kg je nach Sportintensität erhöht.

Protein zu jeder Mahlzeit:

Versuchen Sie, zu jeder Hauptmahlzeit (und idealerweise auch zu Snacks) eine Proteinquelle einzubauen. Das hält länger satt und sorgt für eine kontinuierliche Versorgung. Besonders proteinreich sind mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Pflanzliche Quellen kombinieren:

Kombinieren Sie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen) und Getreide (z. B. Reis oder Brot). Dadurch erhalten Sie ein vollständigeres Aminosäureprofil (die „Bausteine“ des Proteins).

Schlau sein beim Snacken:

Ersetzen Sie „leere“ Kalorien-Snacks durch proteinreiche Alternativen (z. B. eine Handvoll Nüsse, griechischen Joghurt, Hüttenkäse oder einen Proteinriegel).

Flüssige Proteine sinnvoll nutzen:

Ergänzen Sie Proteinshakes nach dem Training, um den Muskelaufbau und die Regeneration zu fördern. Bei Zeitmangel oder geringem Appetit sind Shakes auch ideale Helfer, um den täglichen Proteinbedarf zu decken.

Campo Verde Kichererbsen
Im Glas, Abtropfgewicht 230 g,
1 kg = 6.48

350 g
1.49



**Alnatura Körniger
Friskäse**
1 kg = 7.95
200 g
1.59



**Bauk Mühle
Grünkern-Burger**
1 kg = 12.44
160 g
1.99



**KoRo
Soja Protein
Crispies**
1 kg
12.99



**KoRo
Bio Erdnussmus**
1 kg = 9.98
500 g
4.99



**Bauk
Süßkartoffel
Falafel**
1 kg = 12.44
160 g
1.99



Entdecken Sie
unser großes
KoRo Sortiment



Natürlich vegan, einfach lecker.



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



Alnatura
Bio Tahin
Sesammus
1 kg = 14.76
250 g
3.49



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



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



Alnatura
Kokos Natur
1 kg = 5.73
400 g
2.29



Was ist eigentlich **VEGANUARY?**

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

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

Wie starten Sie am besten?

Viele Alltagsprodukte sind zufällig vegan (Nudeln, Reis, Tomaten, Hülsenfrüchte, Marmelade, Kokosmilch, Currypasten, Tomatenmark, Gewürze, Saucen, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte). Dazu können Sie sich mit pflanzlichen Alternativen wie Pflanzenmilch, veganer Margarine, 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 Würstchen oder Tofu. Von Currys über Aufläufe bis Desserts – fast jedes Gericht können Sie vegan zubereiten.

Mehr Infos zum
Veganuary und Tipps
zum Start gibt es hier.



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



Die Dattel – mehr als nur ein Trockenobst

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



Für ein reines Zuhause

**Frosch
Spül-Spray**
1 l = 5.83
300 ml
1.75



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



**Ecover
Handgeschirrspülmittel**
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.31
je 450 ml
1.49



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



Schnelle Hilfe gegen häufige Flecken:

Rotwein:

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

Kaffee/Tee:

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

Fett/Öl:

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

Gras/Fruchtsaft:

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

Make-Up/Lippenstift:

Etwas Alkohol (z. B. Bio-Spiritus) auf ein Tuch geben, Fleck abtupfen, danach waschen.

Kugelschreiber/Tinte:

Wattestäbchen in Zitronensaft oder Alkohol tränken und vorsichtig 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



Dr. Scheller Tages- oder Nachtpflege
Mit Arganöl, 1 l = 139.80
je 50 ml
6.99





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

0.99



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

0.99



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

1.29



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

1.59



Kefir-Smoothie mit Karotten und Minze



leicht



10 Min.



1 Person

500 ml Kefir
2 Karotten
1 Zweig Minze
1 Banane
1 TL Honig
1/2 Zitrone
(nur Saft)
1 Hand Eiswürfel

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

**The Duke Bio
Munich Dry Gin**
45 % Vol., komplexer
Duft mit reicher
Zitrus-Note und
floralen Tönen,
1 l = 35.70
0,7 l

24.99



**Prosecco Extra
Dry Bosco
Malera Prosecco
Spumante
Extra Dry Bio**
1 l = 9.32
0,75 l

6.99



**Domaine Royal de Jarras
Pink Flamingo Bio Rosé
Gris de Gris Tête de Cuvée
IGP Sable de Camargue
Agriculture Biologique**
Elegante Aromen von
kleinen roten Früchten
im Mund, gepaart mit
dezenten Zitrus- und
Grapefruitaromen,
1 l = 9.32
0,75 l

6.99



**Novantacheppi
Primitivo
Puglia Bio**
1 l = 7.99
0,75 l

5.99



**Kloster Eberbach
Achtsam**
Das alkoholfreie
Pendant zur
beliebten Achtsam
PIWI-Cuvée,
mittlerweile ein
Klassiker unserer
alkoholfreien
Auswahl,
1 l = 10.65
0,75 l
7.99



Alkoholfrei!



GLOBUS

GLOBUS Markthallen
Holding GmbH & Co. KG
Leipziger Straße 8
66606 St. Wendel
globus.de

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

