

[ECHT BIO.][®]

www.echt-bio.de



UNSER REZEPT:
Banana-Cheesecake

Jetzt ist Gute-Laune-Zeit!

Gute-Laune-Käse

halbester Schnittkäse aus dem Allgäu
Bio-Schaukäserei Wiggensbach



2,19

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg = 21,90 €

würzig-cremiger Heumilchkäse mit feiner Kräuternote,
mindestens 55 % Fett i. Tr.

Laktosefreie Milchprodukte

mit Milch aus der Alpenregion
Berchtesgadener Land



1,29

AKTIONSPREIS

*200-400g

*Schlagrahm 1 kg = 6,45 €

mild-cremiger Naturjoghurt mit 3,5 % Fett, Magerquark
mit 0,2 % Fett oder Schlagrahm* mit mind. 30 % Fett

Schokoriegel

ausgewählte Sorten
NATURATA



1,69

AKTIONSPREIS

33 g

1 kg = 51,21 €

hergestellt aus fair gehandelten Zutaten, perfekt als kleine
Stärkung für zwischendurch oder als Begleiter für unterwegs

Unsere Angebote
vom 11.3. bis 24.3.

[ECHT BIO.][®]

Freude am Bio-Genuss!



HANDWERKLICH
HERGESTELLTER GENUSS



100% BIO



KOMPETENTE
BERATUNG

Wanderzyt

Bio-Schnittkäse aus der Schweiz
Vallée Verte



3,19

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg = 31,90 €

aromatisch-nussige Spezialität aus dem Toggenburger Land, rindengereift, mindestens 53 % Fett i. Tr.

Gewürztee

Rote Beeren Vanille, Frauen Power* oder spritzige Blutorange
Yogi Tea®



2,79

AKTIONSPREIS

17 Beutel

Frauen Power 1 kg = 91,18 €

ayurvedische Kräuter- und Gewürzteesmischung

Schoko-Müsli

mit Haferflocken aus der hauseigenen Flockenmühle
Spielberger Mühle



3,33

AKTIONSPREIS

375 g

1 kg = 8,88 €

knackiger Zartbitter-Nuss-Crunch, Schokodrops und Schokoflakes machen die Mischung schokoladig und knusprig

Fruchtquark

Vanille, Pfirsich-Mango-Maracuja oder Himbeere
Andechser Natur



1,09

AKTIONSPREIS

150 g

1 kg = 7,21 €

cremig gerührt, 20 % Fett im Milchanteil

Ziegenfrischkäse

extra mild, in Kräuter-Marinade oder mit Bärlauch
bio-verde



2,49

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg = 24,90 €

cremig-mild, kräuterig-pfeffrig oder würzig-aromatisch, als Brotaufstrich oder zu Crackern, mindestens 50 % Fett i. Tr.

Gemüse-Käse-Aufstrich

Brotaufstrich: verschiedene Sorten
Allos



2,49

AKTIONSPREIS

135 g

1 kg = 18,44 €

cremig-würzig - ideal auf Brot, als Dip oder zum Verfeinern von Pasta

Banana-Cheesecake



vegetarisch



in der
Aktion

Frucht-
kombi!

Zutaten (für 4 Personen)

für die Creme:

- 400 g Joghurt (laktosefrei)
- 250 g Quark (laktosefrei)
- 200 ml Sahne (laktosefrei)
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Agar-Agar (7 g)

für den Boden:

- 250 g Cookies, vegan
- 100 g Margarine
- 5 Bananen
- Nocciolata, milchfrei
- 50 g Bitterschokolade
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung (5 Stunden)

Kekse im Beutel mit einem Nudelholz zerkleinern, mit Margarine vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken. Vier halbierte Bananen auf den Boden legen und mit Nocciolata bestreichen. Joghurt, Quark, die Hälfte der Sahne, Zucker und Vanillezucker verquirlen. Restliche Sahne mit Agar-Agar aufkochen, unter die Creme rühren und alles in die Form gießen. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Mandeln in der Pfanne bräunen und den Kuchen damit und mit geraspelter Schokolade und der letzten Banane dekorieren.

Grüne Oliven

mit Stein in Salzlake
LaSelva



3,29

AKTIONSPREIS

310 g

1 kg = 19,35 €

früh geerntet für eine intensive grüne Farbe und einen fruchtig-herben Geschmack, Abtropfgewicht: 170 g

Brühe

Gemüsebrühe oder Knochenbrühe vom Huhn oder Rind
Ökoland



4,69

AKTIONSPREIS

380 ml

1 l = 12,34 €

pur als Trinkbrühe oder Basis für Schmorgerichte, Suppen oder Saucen



mehr Rezepte auf
www.echt-bio.de

Zahnpasta CLASSIC

mit natürlichem Kurkuma-Extrakt
Zahnheld



3,59

PARTNERPREIS

75 ml

7l = 47,87 €

verantwortungsvoll in Deutschland hergestellt

Zahnpasta MINT

optimierte Minzkomposition
Zahnheld



3,59

PARTNERPREIS

75 ml

7l = 47,87 €

sorgt für frischen Atem ohne dabei zu scharf zu wirken

Mundspülung MINT

mit Ringelblume, Kamille, Vitamin C und Aloe Vera
Zahnheld



7,99

PARTNERPREIS

400 ml

7l = 19,98 €

sorgt für eine gründliche Reinigung der Zähne

Apfelsaft

naturtrüber Direktsaft
BEUTELSBACHER



2,59

AKTIONSPREIS

1l

* 0,15 € pfand

aus in Baden-Württemberg angebauten,
sonnengereiften Äpfeln

JARASOLE Rosé Frizzante

Perlwein
Riegel Weinimport

Italien · IGT Venetien
Glera & Raboso · trocken · 10 % Vol.



6,49

AKTIONSPREIS

0,75 l

7l = 8,65 €

in der Nase frische Beeren, am Gaumen dezente Süße,
lebendige Frische und feine, prickelnde Struktur

PFANDSKERL

Weißwein
Riegel Weinimport

Deutschland · Cuvée · lieblich · 11 % Vol.



5,49

AKTIONSPREIS

1l

* 0,25 € pfand

betont saftig und fruchtig. Umweltheld in der
Mehrwegflasche und ohne Plastikapsel

Frische-Markt

Staudensellerie

KL II,
aus Spanien



Zum
AKTIONSPREIS

Kräuterseitlinge

aus Deutschland



Ein Pilz mit vielseitiger Verwendung

Entdecken Sie den reichen Geschmack unserer Kräuterseitlinge, die durch ihre einzigartige Textur und das aromatische Profil bestechen. Diese Pilze sind ideal für eine Vielzahl von Gerichten, von Pasta über Risotto bis hin zu herzhaften Eintöpfen. Lassen Sie sich von ihrer Vielseitigkeit und der intensiven Würze inspirieren.

Rezeptideen gibt es auf
www.echt-bio.de/Rezepte.



Aus der
REGION





Fischgenuss – Verantwortung lässt sich schmecken

Das Osterfest rückt langsam in Sichtweite. Viele von uns tischen an diesen Tagen gern Fisch, speziell Lachs, auf. Doch der Handel mit diesem Fischliebhaber ist überaus sensibel und oft alles andere als nachhaltig. Hier, im [ECHT BIO.] Markt, finden Sie Wildfisch oder sogar Naturland-zertifizierten Bio-Lachs, der umweltverträglich und artgerecht gehalten wird.

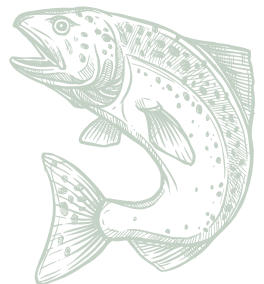
Ein wichtiger Aspekt beim Fischkauf ist die Herkunft der Tiere: Bevorzugter Standort für Bio-Lachsfarmen ist Irland, da hier die Wasserqualität besonders gut ist, was durch einen beständigen Gegenstrom im Meer unterstützt wird. Allerdings ist die Nachfrage nach Bio-Lachs mittlerweile so hoch, dass viele Lieferanten auf schottische und norwegische Herkünfte zurückgreifen. Egal woher – Bio-Fische haben garantiert deutlich mehr Platz als

konventionell gehaltene Tiere, nämlich mindestens doppelt so viel. Mehr Bewegungsraum macht Bio-Lachs vitaler. Bio-Futter ist garantiert, Putzerfische und thermische Bäder sind natürliche Entlausungshelfer und statt künstlich hergestellter Carotinoide sorgen Algen oder Hefen im Bio-Futter für die rote Farbe des Lachsfilets.

Wildlachs im Bio-Fachhandel ist meistens der sogenannte Rotlachs, Sockeye, der aus unbelasteten Gewässern vor der kanadischen Atlantikküste stammt.

Eine prima regionalere Alternative sind **Bio-Lachs-Forellen**, speziell gezüchtete Regenbogenforellen, die in heimischen Süßwasseranlagen leben und durch carotinreiches Futter lachsrotes Fleisch ausbilden.

Genießen Sie den proteinreichen Fisch mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren geräuchert oder auch als Filet aus der Tiefkühlung auf Ihrer Festtagstafel. Ein paar Rezeptanregungen finden Sie hier:



Stets kompetent beraten.

Gemeinsam stark:

[ECHT BIO.][®]

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100% Recyclingpapier. V.i.S.d.P.: Die Regionalen GmbH, Gradestraße 94, 12347 Berlin



Alle angebotenen Lebensmittel entsprechen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.