



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 08.12.18

### Käse der Woche: Bocksberger

Art.-Nr. 5713

Dabei werden zur Dicklegung ausschließlich Milchsäurebakterienkulturen und tierisches Lab verwendet. Die frischen Käse kommen nach dem Salzbad für mind. 6 Monate in spezielle Reifekeller, wo nach aufwendiger, händischer Schmierereifung die Rinden- und Geschmacksbildung erfolgt.  
Österreich 50 % i. Tr.



2,69

€/ 100 g  
26,90 / 1 kg



### Sirup Ingwer-Zitronen- Holunderbüte

Art.-Nr. 6664

Von der Beerenobstgemeinschaft aus Rhön-Vogelsberg. Das Multitalent: erfrischend als Kaltgetränk, wärmend als Glühwein-Ersatz! 500 ml

5,99

€/ 500 ml  
1,20 / 100 ml

## HALLO KISTENLIEBHABER !

Am Sonntag ist der erste Advent. Es ist so weit ernsthaft über das Fest der Liebe nachzudenken. Haben Sie schon eine Idee für Ihre Liebsten?

In unserem Onlineshop finden Sie seit einigen Wochen ein umfassendes Weihnachtsangebot mit regionalen Weinen und Likören, Kosmetik-Geschenksets, Süßigkeiten, Plätzchen, und dem heißbegehrten Bio-Fleisch für das Festmahl. Bestellen Sie bis zum 7.12. noch Peking-Ente (Art.-Nr. 7551, 19,90 €/kg) und Gans (Art.-Nr. 7550, 24,90 €/kg).



Falls Sie die passenden Rezepte suchen, empfehle ich die aktuelle Ausgabe von „köstlich vegetarisch“.

4,90  
€/ Zeitung **Köstlich vegetarisch**  
Art.-Nr. 7550  
Festlich genießen

Ferdinand Pletz

Ihr Ferdinand Pletz

## KOOPERATION MIT „DIE GLÜCKSBINGER“!

3 x Schnupperyoga + Thermalmassage

19,90,- statt 54,-

Sie erhalten den Rabatt ab Anmeldung gegen Vorlage Ihrer letzten Abrechnung von uns innerhalb der letzten 2 Monate.



AB  
SOFORT

regionaler Bio-Lieferdienst

# ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

# DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT



**Sommer Dinkel-Vanille-Kipferl** 2,59  
Art-Nr. 8537 150 g € / 150 g



**Linea natura DominioSteine** 3,29  
Art-Nr. 8540 125 g € / 125 g

**Linea natura Pfeffernüsse** 3,49  
Art-Nr. 8536 125 g € / 125 g

**Rosengarten Lebkuchenherzen** 3,49  
Art-Nr. 8534 125 g € / 125 g



**Wurz Reis-Kokos-Leckerli** 3,69  
Art-Nr. 8535 125 g € / 125 g



Gültig bis 22.12.18

## benecos Naturkosmetik-Set for men only Art-Nr. 8671

Der ultimative Frischeck zum Durchstarten mit Eisenkrauthydrolat und Power aus 7 erlesenen Bio-Extrakten. 250 ml



statt 10,99

8,99

€ / 250 ml



statt 2,89

2,49

€ / 700 ml  
0,36 / 100 ml



## Familien-punsch

Art-Nr. 8654

Diese wohlschmeckende Mischung aus naturtrübem Apfelsaft, Kirschsafte, Holundersafte, Aromiasafte, Orangensaft und edlen Gewürzen zeichnet sich durch die feine milde Note aus. 700 ml

## Chocolate und Love Geschenkdose Sea Salt

Art-Nr. 7625

Die Geschenkdose Sea Salt enthält die Sorten Rich Dark, Orange und Sea Salt. Butter aus kontrolliert biologischem Anbau. 165 g Dose



11,99

€ / Dose



## REZEPT-TIPP

### Bananen-Quinoa-Pancakes:

#### Zutaten:

120 g	Quinoaflocken	200 ml	Milch
200 g	Mehl oder Stärke	1	Banane
2	Eier	1 EL	EL Backkakao
2 Ph.	Vanillezucker		

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab vermengen. Anschließend eine Pfanne erhitzen, Öl hinein geben und kleine Kleckse vom Teig in die Pfanne geben. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten ausbacken. Guten Appetit!



**NomaVita**  
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon  
staatl. geprüfte Diätassistentin  
Sozialpädagogin  
Stressmanagementtrainerin



demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

## Ingwer bei Erkältung

Ingwer enthält viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen.

Viele der wertvollen Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale: Schälen Sie die Knolle also möglichst dünn. Es wird angenommen, dass die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe den Körper von innen aufheizen und die Durchblutung anregen. Dadurch haben es Krankheitserreger schwerer, sich in den Schleimhäuten festzusetzen.

Zudem soll der Körper bei einer Erkältung von der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung des Ingwers profitieren.

