



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 12.10.19

Käse der Woche: St. Galler Heukäse

Art-Nr. 31290

Klassischer St. Galler, gereift im uralten Heubett. **Schweiz, min. 45 % Fett i. Tr.**



3,39

€/ 100 g
33,90 / 1kg



1,39
€/ 50 g

Puffreisriegel Zartbitter

Art-Nr. 62103

Locker leichter Schokogenuss: Luftig gepuffter Reis in feiner Zartbitterschokolade macht diesen Riegel zum Genuss. Veganer, feinherber Schoko-Snack. **50 g**

NEU IM
SORTIMENT

HALLO KISTENLIEBHABER !

In den nächsten Kundenbriefen werden wir verschiedene Aussteller von unserem Hoffest vorstellen!

Den Anfang macht Julia Öhrlein von Körperfaction. Julia begeistert sich schon immer für Sport und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Das Studio der Fitness-Ökonomin und zertifizierten EMS-Trainerin befindet sich im Eurocenter in Würzburg (Wörthstr. 13).

Sie bietet auch Faszientraining, Schwangerschaftsrückbildung und Ernährungsberatung an. Beim EMS-Training werden Muskelgruppen stimuliert. 20 Minuten pro Woche sind schon ausreichend.

Seit fast zwei Jahren besteht eine Kooperation zwischen der Ökokiste Schwarzach und Körperfaction: **Gegen Vorlage Ihrer letzten Rechnung erhalten Sie drei Trainingseinheiten zum Preis von zweien.**

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz



BESUCHEN SIE UNS!

Besuchen Sie uns auf der Mainfranken-Messe. Wir sind vom 28.9. bis zum 6.10.19 im Regional-Zelt vor Ort! Schauen Sie vorbei und erfahren Sie alles über die Ökokiste.

Vielen Dank für Ihren Besuch auf dem Hoffest!



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT!

Gültig bis 31.10.19



Vegane Merguez
Art.-Nr. 33107
Für exotisch-feuriges Grillvergnügen oder als herzhafte Einlage im Eintopf oder Auflauf - vielseitig zu verwenden. **200g**

statt 3,99
3,59
€/ 200 g



statt 2,69
2,39
€/ 160 g

Streich's drauß Bruschesto
Art.-Nr. 66105

Nach dem Öffnen kühl lagern (6° bis 8°) und innerhalb weniger Tage aufbrauchen. **160g**



Haferdrink + Calcium
Art.-Nr. 33401

Das hochwertige Calcium stammt aus einer pflanzlichen Calcium-Quelle. Die Milch enthält genausoviel Calcium wie Kuhmilch! **1l**

statt 2,79
2,49
€/ 1l



Vollmilch Schokolade Ganze Nuss
Art.-Nr. 60203
Zartschmelzende Schokolade mit frisch geröstete ganzen Haselnüssen. Knackiger Genuss auf besonders feine Art! **100g**

statt 2,29
1,99
€/ 100 g

REZEPT-TIPP

Chinakohl-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

8	Lasagneblätter	800 g	Chinakohl
2	Zwiebel	2	Knoblauchzehe
250 g	Frischkäse	200 g	Sahne
2	Ei	4 EL	Sonnenblumenkerne

Chinakohl in feine Streifen schneiden und zusammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen 5-10 Minuten anbrutzeln. Anschließend Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform fetten, 3 Lasagneblätter hineingeben, darauf Hälfte der Kohlmasse. 3 weitere Lasagneblätter, andere Hälfte der Kohlmasse und wieder 3 Lasagneblätter. Anschließend obendrauf Guss aus Sahne und Eiern. Abschließend die vorher gerösteten Sonnenblumenkerne. Alles bei ca. 200°C für 30 Minuten in den Ofen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist!

Schlagsahne
Art.-Nr. 30221

0,95
€/ 200 g
4,75 / kg



demeter

RARITÄTEN GÄRTNEREI
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Salat für Übergangszeit

Endivie: Der perfekte Salat für die noch warmen, aber auch schon kalten Tage bis zum Winter

Die Endivie kann roh als Salat verzehrt oder auch warm als Spinat zubereitet werden. Sie besitzt einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Mineralstoffen, Folsäure und Vitamin A. Der enthaltene Bitterstoff Lactucopikrin hat eine harn- und galletreibende sowie appetitanregende Wirkung. Inulin ist günstig für die Darmflora und stärkt somit das Immunsystem. **So kommen Sie gut durch die Übergangszeit!**

Endiviensalatkopf
Art.-Nr. 10105

