

bioaktiv

Angebote
29. Okt. bis 11. Nov.

Jetzt zugreifen



Brat-Olivenöl
Bio Planete

Die 

AKTION

9,49



Natur kostet nicht die Welt.

Solange der Vorrat reicht.

Obst & Gemüse



Grünkohl
Preis pro kg
AKTION
Zum Tagespreis



Sauerkraut frisch
Preis pro 500g Beutel
AKTION
Zum Tagespreis



Zitronen
Preis pro kg
AKTION
Zum Tagespreis



Sauerkraut-Tofu Gratin

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Kartoffeln
- 400g Sauerkraut
- 250g Tofu
- 1 kl. Glas Tomatenpesto
- 1 Zwiebel
- 200ml Sahne
- 80g Parmesan, fein gerieben
- Öl
- Muskat
- Pfeffer und Salz

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Kartoffeln als Pellkartoffeln in der Dose vorkochen, kurz abkühlen lassen, warm schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel fein hacken und in einer großen Pfanne in Öl anschwitzen, das Sauerkraut dazugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 15 Minuten dünsten, evtl. etwas Wasser dazugeben.
- Den Tofu mit einer Gabel zerbröckeln und das Tomatenpesto untermischen.
- Die Kartoffeln, den Tofu und das Sauerkraut abwechselnd in Streifen darin schichten, die Sahne darüber gießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 20 Min. bei 180-200°C Umluft überbacken lassen.

* Alle Obst- & Gemüse-Artikel entsprochen nur dem besten Preis pro kg. Wir bevorzugen jedoch Ware von Bio-Verstärkern.

Milch & Co

> In der hoch über dem Bodensee gelegenen Käserei entsteht die genussvolle Liaison von feinem Weichkäse mit edlen Walnüssen. Feinwürzig nussig – ein Flirt mit Ihrem Gaumen! Die Familienkäserei Bantel wurde bereits 1886 gegründet. Heute werden vom Käsermeister wöchentlich 60.000 Liter ökologisch gewonnene Alpenmilch zu absoluten Premiumprodukten verarbeitet. Die Höfe der Lieferlandwirte liegen alle in der Region Vorarlberg im Umkreis von max. 15 Kilometer um die Molkerei.



Brie Walnuss
Weichkäse
OMA
Pro 100 g

AKTION
1,69



Butter
Süßrahm • Sauerrahm
Die Feine Linie
250 g (100 g = 1,08 €)

AKTION
2,69

Cremiger Bio-Quark
mit mildem Joghurt 0,2%
Herstellungsdauer: 12 Std.
950 g (1 kg = 2,83 €)



AKTION
-,99

Feinkost & Wurst



Gekochter Schinken
PrimaVera
100 g

AKTION
4,49



Eiersalat oder Farmersalat
Gemischt
150 g/200 g (100 g = 1,19 € / -99 €)

AKTION
1,79



Spacebar
Chorizo • Red Hot Chili Peppers
Whisky
40 g (100 g = 2,73 €)

AKTION
1,09

Snacks & Co

Tomaten
sinnhaft & rockhaft
Tomasate
100 g

AKTION
2,49



Hof-Pastete
Diverse Sorten
Allos
125 g (100 g = 1,51 €)

AKTION
1,89



Popcorn Mais
Davert
500 g (1 kg = 3,78 €)

AKTION
1,89



Getränke

Limonade
Diverse Sorten
Landpark
0,75 l (1 l = 1,32 €) • Pfand -,15 €

AKTION
-,99



Milchalternativen
Hafer • Mandel • Mandel • Mandel ohne Zucker
1 l

AKTION
2,49



**Solluna
Nero d'Avola DOP**

Land: Italien
Anbaugebiet: Sicilia
Weintyp: gehaltvoll & elegant

Weich und dennoch feurig. Nero d'Avola wie er sein soll, rauchig, kraftvoll, würzig, aber nicht schwer. Holen Sie sich die sizilianische Sonne ins Haus. Carmelo Vaccaro zeigt uns, dass man aus dieser alten Rebsorte auch Alltagsrotweine von beeindruckender Eleganz und Harmonie zaubern kann. Passt zu Braten u. rustikaler italienischer Küche.

Solluna Nero d'Avola
Rotwein
Vino di Sicilia
0,75 l (1 l = 6,65 €)

AKTION
4,99

Kosmetik & Co

✓ Für glänzend sauberes Geschirr und strahlendes Besteck. Ausgesuchte pflanzliche Inhaltsstoffe entfernen kraftvoll Fett und sind dabei sanft zur Haut. Die sehr gute Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. Das Spülmittel Sensitiv ist parfümfrei und besonders sanft.



Spülmittel
Diverse Sorten
Sodasan
500 ml (1 l = 3,99 €)

AKTION
1,99

Orientalisch lecker!

Tahin
ungesalzen
Lima
500 g (1 kg = 9,99 €)

SONDERARTIKEL

4,99

Tahin ist ein vielseitig einsetzbares Püree aus Sesamkörnern – bei niedriger Temperatur geröstet und feingemahlen. Das Röstverfahren ergibt einen besseren Geschmack und vermindert den Feuchtigkeitsgehalt, was vorteilhaft für die Haltbarkeit ist. Sesam ist für seine hohen Nährwerte bekannt: als Proteinquelle, reich an Ballaststoffen, mit hohem Gehalt an Phosphor, Calcium, Magnesium, Eisen. Er ist eine Kaliumquelle und auch reich an Selen.

Verwendung: die ideale Basiszutat für asiatische Gerichte, sautiertes Gemüse, warme Soßen, Vinaigrettes, Desserts und süße sowie herzhaft Brot aufstriche (zum Beispiel Hummus oder Auberginen-Creme).



greenorganics immer günstig!

Rohrohrzucker

greenorganics

1 kg

IMMER GÜNSTIG
2,99



Weizenmehl
Typ 550 + Typ 1050
greenorganics

1 kg

IMMER GÜNSTIG
1,39



Dinkelmehl Typ 1050
greenorganics

1 kg

IMMER GÜNSTIG
2,89



Dinkelmehl Typ 630
greenorganics

1 kg

IMMER GÜNSTIG
2,99



Rohrohrzucker

greenorganics

500g (1kg = 3,58 €)

IMMER GÜNSTIG
1,79



Pflaumen

Halbe Frucht
greenorganics

580g (1kg = 4,40 €)

IMMER GÜNSTIG
2,99



Aprikosen

Halbe Frucht
greenorganics

680g (1kg = 5,28 €)

IMMER GÜNSTIG
3,59



bioaktiv

- vegan
- glutenfrei
- lactosefrei

Kulturcafé

leckere, faire & zugleich ökologisch wertvolle Imbisse & Getränke

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9:00 - 18:00, Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

Echt Bio! Natur & Gesundheit
Kontrollierte Naturkosmetik Naturkost

als Mitglieder können Sie bei uns sogar noch 30% sparen!



Stresemannstraße 3, Wuppertal, Telefon: 0202 5158961
Zwischen Alter Markt, Post und Barmer Bahnhof

Angebote solange der Vorrat reicht. Produktabbildungen können vom Original abweichen und sind ohne Deko zu erwerben. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Rezepte und Rezeptbilder in Kooperation mit **[ECHT BIO.]**