



**Stein-
champignons**

aus Deutschland

100 g

0.79

Bio-Angebote

Mittwoch, 21.02. bis Dienstag, 27.02.2018



**BIO VOM
LEYENHOF**

HOFLADEN & LIEFERSERVICE



ÖMA

**Bartholomäus
Gewürzblüte**

deutscher, halbfester Schnittkäse,
cremig, würzig mit feinem Kräuter-
geschmack, 5 Wochen rindengereift,
mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr.

100 g



1.79



dennree

Aprikosen

ganze Frucht, fruchtig-süß,
entsteint, getrocknet

500 g

(1 kg = 7.98)

3.99



Soto

**Veganes oder
vegetarisches
Fingerfood**

verschiedene Sorten

ab 195 g

(100 g = 1.00/1.28)



2.49

**Für Sie zum
Probierpreis**



Shoti Maa

Ayurvedischer Tee

Kräuter- und Gewürztee-
mischungen, verschiedene
Sorten

je Packung (16 Btl.)

(100 g = 5.21/6.94)

2.00



Ein Tag pro Woche ist Veggie-Tag

Jede Woche einen Tag auf Fleisch zu verzichten, ist für manche Menschen eine Herausforderung. Wir möchten Sie dazu anregen, es eine Zeit lang auszuprobieren.

Tipps für Ihren Veggie-Tag

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen ausschließlich vegane und vegetarische Produkte vor, die es Ihnen leicht machen, einen fleischfreien Tag in der Woche kreativ und genussvoll zu gestalten. Mehr noch: Bei uns können Sie sich jede Woche Ideen für Ihren individuellen Veggie-Tag holen.

Was bringt das Ganze?

Ein vegetarischer Tag in der Woche ermöglicht es Ihnen nicht nur, mit neuen, leckeren Lebensmitteln Ihren kulinarischen Horizont zu erweitern – sondern:

- **Gesundheit:** Mit einer regelmäßigen fleischfreien Ernährung tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen. Denn eine ständige hohe Zufuhr an tierischen Fetten trägt zu vielen chronischen Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs bei. Schreiben Sie sich Ihren Veggie-Tag gleich in den Kalender und schauen Sie selbst, wie Sie sich damit fühlen.
- **Umwelt:** Der Umweltaspekt ist ein entscheidender, denn die Erzeugung tierischer Lebensmittel hat negative Auswirkungen. 18 Prozent der weltweiten Treibhausgase sind auf die Produktion von Fleisch, Fisch und Milch zurückzuführen. Das sind mehr als alle Transport-

und Verkehrsabgase zusammen. Ein Veggie-Tag pro Woche verringert Ihren CO₂-Fußabdruck und spart wertvolle Ressourcen wie fossile Brennstoffe und Frischwasser.

- **Tierwohl:** Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft verbraucht jeder Deutsche über 60 kg Fleisch pro Jahr. Eine Zahl, die zu denken gibt und die Existenz von Fleischfabriken mit Massentierhaltung, Abferkelbuchten und Legebatterien erklärt. Da sich die Produktion nach dem Verbrauch richtet, ist die logische Konsequenz, den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren und bewusster einzukaufen.



Green Heart Hummus

verschiedene Sorten,
ideal als Dip, Brotaufstrich
oder für Füllungen, vegan

je 150 g
(100 g = 1.06)

1.59



Lovechoc Rohkost- Riegel

verschiedene Sorten,
aus ungebrannten und kalt
gemahlenden Kakao-Bohnen,
mit Kokosblütennektar
gesüßt, vegan

je 40 g
(100 g = 6.23)

2.49

Für Sie zum Probierpreis

Neu



Naturli

Veganes Streichfett

pflanzliche Alternative zu Butter,
als Brotaufstrich, zum Braten,
Kochen und Backen, mit
Rapsöl, Kokosöl, Sheaöl und
Mandelmus, ohne Palmfett

225 g
(100 g = 0.58)

1.30



Blutorangen

2 Sorten: Moro oder Tarocco,
aus Italien,
HKL II

je 1,5 kg-Netz
(1 kg = 1.86)

2.79



Zucchini

aus Italien oder Spanien

1 kg

3.99



Kartoffeln

verschiedene Sorten,
aus Deutschland

je 2 kg-Tüte
(1 kg = 1.24)

2.49



Mangold grün oder bunt

aus Italien

je 1 kg

2.99

Vielfalt und Frische

In Ihrem Biomarkt finden Sie Obst und Gemüse
bevorzugt in Verbandsqualität, aus heimischer
Herkunft und von unseren Partnern aus aller Welt.



Bastiaansen

Bastiaansen Light

niederländischer Schnittkäse, mild-aromatisch, 4 Wochen rindengereift, mit mikrobiellem Lab, mind. 30% Fett i. Tr.

100 g

1.49



Schweizer Käsespezialitäten

Appenzeller

Schnittkäse, aromatisch-würzig, mit Kräuteresenz, aus Rohmilch, laktosefrei, 3 Monate rindengereift, mit tierischem Lab, mind. 48% Fett i. Tr.

100 g

2.79



Bio im Kühlregal

Milch, Käse und Wurst in Bio-Qualität sind für uns genauso selbstverständlich wie ein umfangreiches Angebot an laktosefreien, veganen und vegetarischen Produkten.

Erfrischende Beeren-Smoothie-Bowl

200 ml Allos Hafer-Drink, 250 g gefrorene Beeren, 1 Banane, 2-3 EL Haferflocken und 1 TL Chiasamen mixen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

In einer Schale anrichten und mit 1 EL Kokosflocken und Beeren garnieren.

Et voilà – das perfekte Vегgie-Frühstück ist fertig!



Allos

Getreidedrink Natur

verschiedene Sorten, zu Müsli sowie zum Kochen und Backen, laktosefrei, vegan

je 1 l

1.49



Thamos Feta

original griechischer Weichkäse, aus Schafs- und Ziegenmilch, mit pikant, frisch-säuerlichem Aroma, in Salzlake gereift, mit mikrobiellem Lab, mind. 48% Fett i. Tr.

180 g
(100 g = 1.27)

2.29



Neu



Svenssons

Gemüse-Köttbullar

2 Sorten: Natur oder Knusper (paniert), verzehrfertig gebraten, ca. 20 Stück, tiefgefroren, vegan

je 280 g
(100 g = 0.89)

2.49



-20%
Rabatt*

auf vegane Spezialitäten von MyLove - MyLife

*Der rabattierte Preis ist am Regal ausgewiesen.



Unser Rezepttipp

Grüne Soba-Bowl mit knusprigem Sesam-Tofu



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Baby- oder normaler Mangold
- 10 Basilikumblätter
- neutrales Öl zum Braten
- 260 g TK-Erbsen
- 200 g dennree Tofu Kräuter
- 5 EL Wasser
- 2 EL Agavensirup
- 3 EL Mehl
- 150 g Sesam
- 250 g Soba-Nudeln
- 4 EL Limettensaft
- 2–3 EL Sojasauce
- 4 EL Rapunzel Leinöl nativ

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Babymangold und Basilikum waschen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit den Erbsen etwa 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

In der gleichen Pfanne etwa 10 EL Öl erhitzen (der Tofu muss später zur Hälfte mit Öl bedeckt sein). Backofen auf 90°C vorwärmen. Währenddessen Tofu in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Wasser, Agavensirup und Mehl in einem tiefen Teller verrühren und den Tofu darin wenden. Die Masse etwas abtropfen lassen und den Tofu anschließend in Sesam wälzen. Im heißen Öl etwa 5–7 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und dann im Backofen warm halten.

Soba-Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Aus Limettensaft, Sojasauce und Leinöl ein Dressing rühren. Nudeln abtropfen lassen und auf zwei Schüsseln verteilen. Erbsen, Babymangold, Basilikum und das Limetten-Dressing dazugeben. Zum Schluss den Sesam-Tofu in die Schüssel geben und genießen.

Tipp: Für einen Tofu-Dip kann die Menge des Dressings einfach verdoppelt werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Rapunzel
Leinöl

nativ, reich an Omega-3-
und Omega-6-Fettsäuren

250 ml
(100 ml = 2.00)



4.99



dennree
Tofu

2 Sorten: Paprika oder Kräuter,
ideal als Brotbelag, zur Ver-
feinerung von Salaten oder
angebraten zu Nudeln,
Reis oder Kartoffeln

je 200 g
(100 g = 0.90)



1.79



dennree

Daily-Kaffee



aromatische und bekömmliche
Hochland-Kaffeemischung aus
erlesenen Arabica-Sorten,
filterfein gemahlen

500 g
(1 kg = 9.98)

4.99

Ballaststoffreicher Energiespender

Die Erdmandel – auch Chufa oder Tigernuss genannt – bietet dank ihres hohen Ballaststoffanteils und des leicht nussigen Geschmacks vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Durch die feine, natürliche Süße kann die Zuckermenge beim Backen verringert oder ganz ersetzt werden. Botanisch gehört die Erdmandel zu den Gräsern und ist daher eine gute Alternative für alle Nussallergiker.



Govinda

**Mandelmehl oder
Erdmandeln gemahlen**

vielseitig einsetzbar,
gluten- und laktosefrei

200 g/400 g
(100 g = 1.50/3.00)

5.99

Bioland

**Bohlsener Mühle
Cookies**

verschiedene Sorten,
kleine knusprige Nascherei
für zwischendurch

je 175 g
(100 g = 1.14)



1.99

Bioland

**Lisa's
Kesselchips**

verschiedene Sorten,
in Sonnenblumenöl gebacken

je 110 g
(100 g = 1.63)



1.79

demeter



**Voelkel
Saft**

verschiedene Sorten,
Direktsaft, ohne Zuckerzusatz

0,7 l/0,75 l
(1 l = 3.72/3.99)
+ Pfand



2.79

Zum Snacken und Genießen

Ob für den Vorrat oder zwischendurch – in Ihrem Biomarkt finden Sie
die Produkte des täglichen Bedarfs, natürlich in Bio-Qualität.



Francisco &
Javier Parra

Don Diego de Miranda

aus Spanien, verschiedene Sorten,
trocken oder halbtrocken, vegan

je 0,75 l
(1 l = 3.99)



2.99



Biovidis

Sekt „Clairette de Die“

aus Frankreich, halbtrocken,
ideal als Aperitif oder zum Dessert

0,75 l
(1 l = 11.99)



8.99



NABio

Vegane Cremesuppe

klassisches Gemüse kombiniert
und mit Früchten, Beeren und
Gewürzen abgeschmeckt,
verschiedene Sorten

je 375 ml
(1 l = 6.64)



2.49



Davert

Hülsenfrüchte

verschiedene Sorten,
geeignet für Eintöpfe
oder als Beilage

je 500 g
(1 kg = 6.98)



3.49



dennree

Cherrytomaten oder Tomaten-Passata „Classica“

fruchtig-aromatisch, aus sonnen-
gereiften Tomaten, ideale Basis
für schmackhafte Pastasaucen

400 g/680 g
(1 kg = 1.46/2.48)



0.99



Spielberger

Getreideflocken

verschiedene Sorten

ab 250 g
(1 kg = 3.58/7.16)



1.79



Voelkel

Birkenwasser

wurzelgefiltert und natürlich
erfrischend, verschiedene
Sorten

je 0,28 l
(1 l = 7.11)



1.99



VitaTrend

Nahrungsergänzung

verschiedene Nährstoff-
kombinationen mit Vitaminen,
Mineralstoffen und
Spurenelementen

je Glas (ab 60 Stk.)
(100 g = 5.83/24.96)



6.99

Frage der Woche

Kunden fragen - wir antworten

Jede Woche geben wir Aufschluss über eine spannende Kundenfrage: **Kundin Linda H. hat uns gefragt, was sich genau hinter Tonkabohnen verbirgt.**

Die Tonkabohne gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und wird überwiegend im Norden Südamerikas und in den tropischen Gebieten Afrikas angebaut. In den vergangenen Jahren eroberte sie mit ihrem edlen Geschmack, der an Vanilleschote erinnert, die internationalen Küchen und wird von Sterneköchen zelebriert. Besondere Feinschmecker identifizieren zudem eine feine Note von Rum. Deshalb findet man Tonkabohnen häufig in Desserts wie Pralinen, Torten, Eiscremes oder Konfitüren. Auch Fischgerichte oder Cremesuppen rundet die Tonkabohne ab, die Hobbyköche zum Experimentieren einlädt. Mit einer kleinen Muskatreibe

kann das Gewürz ideal dosiert werden, denn die Bohne entfaltet ihren Geschmack schon in sehr kleinen Mengen. Die Ureinwohner Südamerikas entdeckten die Tonkabohne auch als Heilpflanze, da der hohe Cumarin-Anteil Beschwerden wie Übelkeit oder Husten mindert und eine stresslindernde Wirkung hat. Mehr als 0,1 mg Cumarin pro Kilo Körpergewicht sollten jedoch nicht konsumiert werden, da größere Mengen der Leber schaden könnten. Darum sind in Europa lediglich Tonkabohnen im Handel, deren Anteil an Cumarin reduziert und somit nicht gesundheitsschädlich ist.

Was wollten Sie uns schon immer einmal fragen?

Schicken Sie uns eine E-Mail an: fragen@biomarkt.de
Oder auch gerne eine Nachricht über [facebook.com/meinbiomarkt](https://www.facebook.com/meinbiomarkt).



denntree

Nusscreme

besonders hoher Nussanteil,
verschiedene Sorten

je 250 g
(100 g = 1.52)



3.79



denntree

Fruchtjoghurt

verschiedene Sorten, ohne Aromazusatz

je 400 g
(1 kg = 2.48)



0.99



BIO VOM LEYENHOF

HOFLADEN & LIEFERSERVICE

Im Bachele 1b · 53175 Bonn

Mo. – Fr. 9.00 – 19.00 Uhr

Samstag 9.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 0228/31 35 02

hofladen@derleyenhof.de

Lieferservice:

Mo. – Fr. 9.00 – 16.30 Uhr

Telefon: 0228/31 08 15

bio@derleyenhof.de

www.derleyenhof.de

Einzelne Artikel nicht in allen Bioläden erhältlich.
Preisangaben in Euro. Solange Vorrat reicht. Irrtum
und Druckfehler vorbehalten. An alle Haushaltungen
und Pächter von Bioläden.
FSC® zertifiziertes Papier gedruckt und mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet V.i.S.d.P. und Herausgeber
ist die denntree GmbH, vertreten durch den Geschäfts-
führer Thomas Greim, Hofer Straße 11, D-95183 Töpen.

