

KEIM-BLÄTTLE



Neuheiten – Aktionen – Infos aus Ihrem Bioladen

01.2025

Schwung in der Winterküche!



Kimchi - Dieses fermentierte Power-Gemüse steckt voller lebendiger Kulturen und wichtiger Nährstoffe. Unterstützt die Balance im Säure-Basen- Haushalt und ist perfekt als Beilage, Topping oder Snack.

Angebot der Woche:

06.01.-11.01.	Brie Normandie Schafbert, Kräuter Tomaten, getrocknet
13.01.-18.01.	Comte Alt Ziegenfrischkäse Mix (Monte Ziege) Morgengruß, Tee
20.01.-25.01.	Charmeaux Schwarzkümmel Lammbert Zweigdatteln
27.01.-01.02.	Scarmorza Ziege Blau Kräutersalz

Obst und Gemüse der Saison

Birnen, alte Apfelsorten, Äpfel, Kiwi grün und gold, Clementinen sowie Orangen Moro (blut) und Tarocco (Halbblut)

Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Feldsalat, Rote Bete, Karotten, Pastinake, Schwarzwurzel, Sellerie, Sauerkraut

REZEPT
IDEE

Basischer Wintersaft

Zutaten:

- 2 Äpfel (süß, z.B. Elster)
- 1 kleine Rote Bete (roh oder vorgegart)
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Stück Lauch (ca. 5cm, nur der weiße Teil)
- Saft einer halben Zitrone
- 200 ml stilles Wasser oder basisches Wasser

Äpfel, Rote Bete, Karotten und Lauch gründlich waschen und in Stücke schneiden. Feldsalat ebenfalls abspülen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten in einem Entsafter entsaften. Alternativ mit einem Mixer zubereiten und den Saft durch ein feines Sieb oder im Passiertuch filtern.



Keimling Naturkost | Inh. Veronika Gerlach
Tübinger Straße 37 | 71083 Herrenberg | Tel. 07032-23132 | Fax 07032-209828
kontakt@keimling-herrenberg.de | www.keimling-herrenberg.de
Keimling_Naturkost_Herrenberg