



Frühling lässt grüßen mit Spargel & frischen Beeren



Spargel grün
9,95 € / ca. 500 g



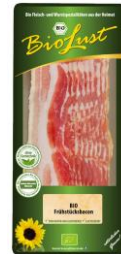
Spargel weiß/violett
9,95 € / ca. 500 g



Sauce à la Hollandaise
1,29 € / 23 g



Kochschinken,
hauchfein
3,59 € / 80 g



Frühstücks Bacon
3,29 € / 100 g



Erdbeeren
6,79 € / 300 g



Himbeeren
5,49 € / 1 Schale



Tortenguss rot
1,29 € / 2 x 7 g



Feiner Tortenboden
Glutenfrei
5,95 € / 300 g



Tortenboden Biskuit
3 Stück
5,99 € / 350 g



ABC Choco Cookies
2,59 € / 125 g



Gebäck mit
Pistazienfüllung **Vegan**
3,49 € / 200 g



Cracker mit Rosmarin
Vegan
2,19 € / 200 g



Krunchy Low Sugar
Very Berry,
5,99 € / 375 g



getrocknete Shiitake
4,79 € / 40 g



Bionade Eistee Pfirsich
12,90 € / 12 x 0,33 l



Bionade Eistee Zitrone
12,90 € / 12 x 0,33 l



Coconut Lemon,
2,59 € / 275 g



Gemüsebrühwürfel
1,99 € / 12 x 11 g



Früchtetee
1,79 € / 20 Btl.

Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im Juni 2026

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S ca. 16 € bis XL ca. 26 € an.

Sie können wählen zwischen: Obstkorb, Regionaler Korb, Korb mit Gemüse und Salat, gemischter Korb oder einem milden Korb. Wöchentlich ändern wir die Zusammenstellungen für Sie, je nach Saison und Verfügbarkeit vom Bio-Obst und Bio-Gemüse.

<i>Ab dieser Woche Neu bei uns</i>			<i>Nicht mehr bestellbar</i>
Gemüse / Obst	Herkunft	Preis	
Himbeeren	ES	5,49 € / 125 g	
Erdbeeren	ES	5,99 € / 300 g	Grünkohl
Chinakohl	IT	8,90 € / kg	Bärlauch
Rhabarber	DE/Regional	9,90 € / kg	Feldsalat
Brombeeren	ES	5,69 € / 125 g	
Kiwi gelb	ZA	1,69 € / Stück	
Aprikosen	ES	12,90 € / kg	
Nektarinen	ES	12,90 € / kg	
Honigmelone Charentais	ES	9,90 € / kg	
Honigmelone Cantaloupe	ES	9,90 € / kg	
Spargel weiß	DE/Regional	19,90 € / kg	
Spargel grün	DE/Regional	19,90 € / kg	
Mangold	DE/Regional	7,99 € / kg	
Mairübchen	FR	5,99 € / kg	
Buschbohnen	IT	16,90 € / kg	
Tellerpfirsich	ES/IT	12,90 € / kg	
Äpfel Jonagold	DE/Regional	5,69 € / kg	
Äpfel Mariella	DE/Regional	5,69 € / kg	

Mangoldpfannkuchen mit Käse (4 Portionen)

Zutaten:

5	Eier
320 ml	Milch
240 g	Dinkelmehl
250 g	Magerquark
½ TL	Salz
400 g	Mangold
1	Zwiebel
1,5 EL	ÖL
160 g	Zillertaler Bergkäse
200 g	gemischte Beeren
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Mangold waschen und in Streifen scheiden sowie die Zwiebel würfeln. Beides zusammen in Öl anbraten und Würzen.

Nun die Eier trennen. Das Eigelb mit Milch und Mehl und verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit das Eiweiß steif schlagen und den Käse reiben.

Dann den Käse unter den Pfannkuchenteig heben und danach das Eiweiß dazugeben.

Mit etwas Öl 1/4 des Pfannkuchenteiges in die Pfanne geben und ¼ des Mangoldzwiebelmischung darüber geben. Das Ganze bei schwacher Hitze ca. 3 Min. stocken lassen. Es ergibt 4 Pfannkuchen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Lieferverschiebungen in KW 23, Fronleichnam

Normaler Liefertag	Liefertag KW 23	Bestellschluss
Dienstag	Montag, 01.06.	Freitag, 29.05. 9 Uhr
Mittwoch	Dienstag, 02.06.	Freitag, 29.05. 9 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, 03.06.	Montag, 01.06. 6 Uhr
Freitag	Freitag, 05.06.	Dienstag, 02.06. 6 Uhr

Aktuelles Käseangebot im Juni 2026

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden		Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung		
126246	Almkönig, lactosefrei, 45 % fett	dennree	100 g	1,49 €
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	100 g	1,69 €
121239	Bergkäse aus Heumilch, 50 % Fett	Zillertaler Berg	100 g	2,39 €
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	100 g	2,49 €
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezial.	100 g	3,39 €
122264	Emmentaler, 70 Tg gereift, mind. 35%	ÖMA	100 g	2,19 €
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	100 g	1,49 €
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	100 g	2,59 €
146068	Hoodammer Orientalische Kräuter	Hoodammer	100 g	2,69 €
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	100 g	2,99 €
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	100 g	2,69 €
186996	Tiroler Bio-Bergkäse	Bio vom Berg	100 g	2,19 €
167049	Bärlauchkäse, lactosefrei	Roggenburger	100 g	2,59 €
Ziege und Schaf				
187222	FrèchesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g Packung	3,19 €
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	100 g Stück	2,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65%	Andechser	150g Becher	3,29 €
191439	Ziege Rosmarin- Thymian-Salbei !NEU!	Vallée Verte	100 g	3,49 €
Abgepackte Käse				
122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,29 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 €
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g Stück	3,39 €
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g Stück	1,39 €
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 €
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g Becher	3,79 €
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmilch	bio verde	150 g Beutel	4,19 €
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g Packung	7,19 €
Scheibenkäse, abgepackt				
130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g Packung	3,29 €
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g Packung	3,39 €
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g Packung	3,19 €
186647	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g Packung	3,69 €
123245	Rauchkäse in Scheiben	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g Packung	2,79 €
Brie - Camembert				
117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g Stück	2,99 €
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g Stück	3,79 €
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g Stück	1,69 €
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur	dennree	125 g	2,39 €
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g Packung	2,19 €
116998	Camembert, light !NEU!	dennree	125 g Packung	1,99 €
163809	Camembert oval, 30 % !NEU!	dennree	150 g packung	2,49 €
Frischkäse				
116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weißenhorn	150 g	2,29 €
116278	FrischeCreme Kreta	Weißenhorn	150 g	2,49 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -lactosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €

Wir führen auch viele laktosefreie Milchprodukte z.B. Milch, H-Milch, Joghurt, Sahne, Quark u. Frischkäse

Backwaren ab Juni 2026

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>				<u>Pikantes</u>			
1003	Bauernlaib	1000 g	5,45 €	1094	Focaccia Mini	1 Stück	1,60 €
1030	Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,50 €
1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,90 €	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,35 €
1006	Emmerbrot	750 g	5,60 €	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,35 €
1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,60 €	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,35 €
1001	Frankenlaib	1000 g	5,45 €	1446	Paprikastange	1 Stück	2,50 €
1002	Frankenlaible	500 g	3,20 €	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,50 €
1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,30 €
1012	Roggenbrot	750 g	5,00 €	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €
1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,20 €	<u>Gebäck</u>			
1076	Dinkel48	600 g	5,70 €	1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,20 €
1052	Weizenvollkornbaguette !NEU!	350 g	3,60 €	1230	Dinkel Quarktaste	1 Stück	2,60 €
<u>Helle Brote</u>				1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,50 €
1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	1234	Zimtschnecke -vegan-	1 Stück	3,50 €
1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	1241	Hörnchen	1 Stück	1,80 €
1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	1384	Schokobanane	1 Stück	3,40 €
1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	1185	Pomodori	1 Stück	2,30 €
1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	<u>Kuchen</u>			
1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,40 €
1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				1231	Rhabarber Quarkplunder NEU!!	1 Stück	2,60 €
1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	1337	Rhabarberkuchen -vegan- NEU!!	1 Stück	3,40 €
1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1342	Himbeeruchen	1 Stück	3,80 €
1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,50 €
1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	1380	Apfelstrudel	1 Stück	3,60 €
1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,60 €
<u>Helle Brötchen</u>				<u>Dauergebäck</u>			
1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,70 €
1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	3,00 €
1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,50 €
1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	3,20 €
1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €	1544	Semmelbrösel	500 g	3,69 €
1150	Kipf	1 Stück	0,65 €				
1190	Pitabrötchen	1 Stück	1,00 €				
1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €				

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Snacks & Kracker & Kekse & Riegel

Dinkel Butterkeks	200 g	2,49 €	Cracker "Tomate" mit Oregano	250 g	2,09 €
Brezel Kinder Dinkel	125 g	2,19 €	Algenkracker Sesam & Leinsamen	45 g	2,39 €
Brot Chips - Knoblauch & Kräuter	100 g	1,99 €	Crunchy Kichererbsen Barbecue	90 g	2,69 €
Brot Chips - Paprika & Chilli	100 g	1,69 €	Dinkels Parmesan-Knusperscheiben	100 g	3,99 €
Brot Chips - Salz & Pfeffer	100 g	1,69 €	Maiswaffeln ungesalzen	120 g	0,89 €
Chips mit Salz	125 g	2,59 €	Granola Riegel	144 g	3,29 €
Erdnuss Flips	125 g	2,89 €	Erdbeer Fruchtriegel	30 g	1,29 €