Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten

Das Bioblatt

JOGHURT TRIFFT FRUCHTSPIEGEL
Neue Geschmackserlebnisse vom Loisnhof

Christian Stöbich – aus Überzeugung Heumilchbauer

„Was wir machen, machen wir zu 100 Prozent. Bio ist für uns eine Lebenseinstellung, eine Überzeugung. Qualität beginnt bei uns vor dem eigentlichen Produkt. Täglich kümmern wir uns gewissenhaft um alle Tiere, die auf unserem Hof leben. Unsere Kühe genießen im Sommer das frische Gras auf den saftigen Mühlviertler Weiden und im Winter bekommen sie Heu und Getreideschrot. Auf vergorenes Futter wie Silage verzichten wir bewusst. ***Unsere Kühe sind unsere Lebensgrundlage und schenken uns unsere besondere Heumilch, die wir auch zu köstlichem Käse und neuerdings zu Joghurts mit Fruchtspiegel verarbeiten.“***, so Christian

So natürlich wie möglich.
Das ist die Devise vom Loisnhof und gilt natürlich auch für die neuen Joghurts. So ist auch bei den gerrührten Heumilchjoghurts der natürliche Fettgehalt enthalten. Der Fruchtspiegel ist gesüßt, das Joghurt selbst ungezuckert.
Die Kombination aus gerührtem Heumilchjoghurt und Fruchtspiegel in außergewöhnlichen Geschmacksrichtungen wie Zitrone oder Haselnuss sowie bewährten Sorten wie Himbeere und Marille macht sich sehr gut – egal ob zu einem ausgiebigen Frühstück, als Dessert oder zum Naschen für Zwischendurch.

AUS HEUMILCH UND MIT LIEBE GEMACHT
am Loisnhof in Sarleinsbach

„Danke für die guade Müli“ – mit diesen Worten verabschiedet der kleine Johannes die Fleckvieh-Damen, wenn er Papa Christian in den Melkstand begleitet.

„Dass man bei der Heumilchwirtschaft ausschließlich die natürlichen Ressourcen nutzt und nichts unnötig verbraucht – das hat uns überzeugt." so Christian

Mehr über den Loisnhof unter www.biohof.at/blog/biopartner/loisnhof

LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG
Wegen dem **Ostermontag** am 1. April (kein Scherz) verschieben sich alle Lieferungen in der KW 14 um einen Tag nach hinten!

HEUMILCH-JOGHURT MIT FRUCHTSPIEGEL
Marille (020584)
Haselnuss (020585)
Zitrone (020586)
Himbeere (020587)
jeweils 200 g € 2,19

HILF CHRISTIAN RESSOURCEN ZU SPAREN!

Gib deine leeren Loisnhof Heumilchflaschen und Joghurt-Gläser ebenso wie die „Hausg'mocht Glasln“ rasch wieder zurück.
Wir verrechnen keinen Pfand. Mit ihrer Rückgabe aber sorgst du für einen reibungslosen Ablauf.

- ausgewaschen
- mit Deckel
- möglichst rasch mit deiner Biokiste

GESUNDHEITSTAG
LASS NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN

Alle Infos dazu im beiliegenden Programm.

Wir freuen uns auf deinen Besuch bei uns in Eferding!

Freitag, 19. April

Etwas Grünes für Karwoche und Ostern:
SPINAT von unseren Bio-Partnern Pranger und Mader

Produkt der Woche

Patrick Pranger

Spinat ist eine Vitamin- & Mineralstoffbombe und enthält obendrein eine Menge Eiweiß.

Tipps zu Verarbeitung und Lagerung

- **1:** Topfen und andere Milchprodukte neutralisieren die enthaltene Oxalsäure und erleichtern die Verwertung des Eisens.
- **2:** Spinat immer in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank lagern, damit er seine gesunden Eigenschaften bewahrt.
- **3:** Kurz blanchieren und kalt abschrecken. So bleibt er schön grün.

Pikante Frischkäse-Muffins
für Osterbrunch & Co

12 Stk., Zubereitungszeit ca. 40 Min.

250 g Dinkelmehl, 200 ml Milch, 70 ml Sonnenblumenöl, 1½ TL Backpulver, 150 g Feta-Käse, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer gemahlen, 3 Bärlauchblätter
Frischkäse-Frosting: *300 g Frischkäse, 200 g Butter, 40 g Spinat, 5 Bärlauchblätter, Salz, Pfeffer gemahlen* | ***Deko:*** *Radieschen, Karotten, ...*

Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen und Muffinblech mit Papierformen auslegen. Dinkelmehl mit Backpulver vermischen. Eier und Milch gründlich verrühren. Salz, etwas Pfeffer und Sonnenblumenöl beigeben. Dann mit einem Schneebesen die Mehlmischung unterheben. Teig sollte zähflüssig sein.
Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch fein schneiden. Feta abtropfen lassen und klein würfeln. Alles unter den Muffinteig rühren und fertigen Teig in die vorbereiteten Papierförmchen füllen. 25 Min. lang backen.
Muffins nach dem Backen gut abkühlen lassen.

Frosting: Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Spinat und Bärlauch beigeben, in einem hohen Gefäß pürieren und würzen.

Die ausgekühlten Muffins mit dem Frischkäse-Topping verzieren und mit Karotten oder Radieschen garnieren.

FRISCHES GRÜN VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF:

Während wir auf unseren Feldern noch **GRÜNKOHL** ernten, der im letzten Jahr gepflanzt wurde, findest du schon erste Salate aus unseren Gewächshäusern in deiner Biokiste.

GRÜNER EICHBLATTSALAT und **BATAVIA** machen den Anfang.

Der **BÄRLAUCH** in deiner Biokiste stammt von unseren bio-zertifizierten Auwaldflächen.

Würzige Grünkohl-Shakshuka

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Bund Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 80 g Frischkäse, 3 EL Milch, 50 g Reibkäse, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, 3 Eier, 1 Handvoll Kresse oder fein geschnittenen Bärlauch

Den Strunk vom Grünkohl herausschneiden und fein hacken. Die Blätter grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl anrösten. Strunkwürfel beigeben und mit den Gewürzen abschmecken. Blätter beigeben und mitdünsten bis alles bissfest ist. Frischkäse mit Milch glattrühren, zugießen und aufkochen lassen. Noch einmal abschmecken.

Drei Mulden formen und in jede ein Ei schlagen. Pfanne abdecken und einige Minuten garen bis die Eier gestockt sind. Mit Reibkäse, Kresse und etwas Paprikapulver bestreut servieren.

Dazu passen: Weißbrot oder Erdäpfel

Heumilch
(018159)
1 l € 1,99
Loisnhof

Backpulver
(015558)
3x17g 0,99
Biovegan

Dinkelmehl T700
(016296)
1 kg 4,49
Loidholdhof

JETZT BESTELLEN!

PUTENFLEISCH, Biohof Zauner

aus Nussbach, OÖ

Auslieferung 15.-19. April | Bestellung bis Fr, 5. April

001608	**Das Vielseitige**	**ca. € 62,00**
	1 kg Schnitzerl; 0,9 kg Flügerl; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes	
001609	**Das Feine**	**ca. € 64,00**
	1 kg Schnitzerl; 1 kg Rollbraten	
001610	**Das Große**	**ca. € 190,00**
	1,5 kg Schnitzerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 Flügerl, 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg); 2 kg Rollbraten	
008925	**Das Eilige**	**ca. € 61,00**
	5 Medaillons; 1 Filet (~ 0,3 kg); 0,9 kg Flügerl; 2 Spieße	
008926	**Das Sparsame**	**ca. € 44,00**
	1 Oberkeule (~ 0,8 kg); 0,4 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg)	

Unser aktuelles Angebot findest du auch unter **www.biohof.at/fleisch-fisch**

Aus unserem BIO-KULINARIUM

Haus-g'mocht

18.-29. März (KW 14 +15)

018711	**Karfiolcremesuppe**	410 ml	€ 5,90
017465	**Süßkartoffel Erdnuss-Curry**	410 ml	€ 6,80
017276	**Erdäpfelgratin**	500 g	€ 9,90
018819	**Grünkernlaibchen**	6 Stk. 420 g	€ 7,50

KW 16+17
Spargelcremesuppe
Paprikahendl vom Bruderhahn
Kaspressknödel
Gemüselasagne

Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.

+43 7272-2597 dieBiokiste@biohof.at www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Mario Heim
Grafiken: freepik.com

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C113250 www.fsc.org
gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfärbtem Altpapier