

Frisch eingetopft

Schnittlauch, Dill, Erdkirsche und Co. Die zarten Jung-Kräutermischungen im Topf von Marianne, Dietmar und Katharina vom Bio-Kräuterhof Brunmeir dürfen in keiner Biokiste fehlen.



**AUSLIEFERUNG
13. BIS 24. APRIL**



017514
SALATKRÄUTER-MIX*
Dill, Blutampfer, Rucola,
Kapuzinerkresse

€ 14,90



017513
GARTENKRÄUTER-MIX*
Schnittlauch, Petersilie,
Basilikum, Schnittsellerie

€ 14,90



019582
ASIA KRÄUTER-MIX*
Chili, Koriander, Zitronen-
gras, Thai-Basilikum

€ 14,90



017515
MEDITERRANER KRÄUTER-MIX*
Oregano, Salbei, Thymian,
Basilikum piccolino

€ 14,90

***ZUM ANGEBOT**



Achleitner
Biokiste

*Weil nicht alles gleich schnell wächst und der Bio-Kräuterhof Brunmeir kein Großbetrieb ist, können die Zusammenstellungen leicht variieren.



Macht satt & glücklich

***PERFEKT FÜR FANS DER ORIENTALISCHEN KÜCHE**

Rote Rüben Falafel auf Baba Ganoush bringen Farbe auf den Teller – knusprig, würzig und reich an Ballaststoffen und Proteinen. Kurz gesagt: der perfekte Sattmacher!



Gleich nachkochen & genießen

Proteinreich?

***KLAR, SCHON IMMER**

“Proteinreich” ist aktuell der unübersehbare Foodtrend, aber nicht alles braucht ein “High-Protein”-Label. Viele Lebensmittel haben und hatten schon immer viel Eiweiß. Und das ganz ohne großen Werbeslogan auf der Verpackung. Unsere Protein-Favoriten:



KICHERERBSEN
7,3g Protein
Rapunzel
400g

€ 1,79



FREILANDEIER GRÖSSE L
14,8g Protein
Tretter Biohof
6 Stk.

€ 3,60



CHIASAMEN
22g Protein
Davert
210g

€ 5,09



***BioHof-FAVORIT**

RÄUCHERTOFU BLACK FOREST
19g Protein
Taifun Naturkost
200g

€ 3,89



SCHWARZE BOHNEN
22g Protein
Davert
500g

€ 3,79



HAFERFLOCKEN
13g Protein
Loidholdhof
500g

€ 2,99



SKYR NATUR
9,5g Protein
Besser bio
400g

€ 2,29

Nachhaltig, vielseitig & regional

***GELEBTE PHILOSOPHIE AM BIOHOF SCHNELLBERGER**

Seit dem Jahr 2006 wird der Hof der Familie Awender im Bezirk Braunau biologisch bewirtschaftet. Besonders am Herzen liegen Marion und Jakob dabei höchste **Qualität, gelebte Nachhaltigkeit** und das **Wohl ihrer Tiere.**



Mehr über den
Biohof Schnellberger

***ZUM PROBIEREN**

NACKTHAFER FLOCKEN
für Müsli & Porridge
40g

kostenlos
begrenzte Menge



LINSEN GRÜN
23g Protein
500g

€ 6,79

Neukirchen an der Enknach,
Oberösterreich



Getreide, Saaten,
Lammfleisch



NACKTHAFER FLOCKEN
10g Protein
500g

€ 3,89



NACKTHAFER
10g Protein
500g

€ 3,89



SONNENBLUMENKERN
22g Protein
500g

€ 5,59



Bunt is(s)t besser

***BIRGIT ERKLÄRTL**

Protein ist ein **optimaler Sattmacher** und **Energieförderer** – vor allem dann, wenn du Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate reduzierst. Statt Gramm zu zählen, halte es einfach: Denk bei jeder Mahlzeit an eine gute Proteinquelle. Kombiniere dabei pflanzliche Optionen wie Linsen oder Bohnen mit hochwertigen tierischen Lebensmitteln wie Eiern oder Fleisch. Ergänzt wird das Ganze durch gesunde Fette und viel Gemüse. Die Regel ist simpel: **Je bunter und vielfältiger dein Teller, desto besser bist du versorgt.**

Du hast noch mehr Fragen zu einem Ernährungsthema? Dann melde dich zur kostenlosen Ernährungstraining mit Birgit an!



Gesundheitstag

*WIE WIR GESUND & FIT 100 WERDEN

Freu dich auf inspirierende Vorträge, genussvolles Schaukochen und eine entspannte Yogaeinheit. Unsere Aussteller laden zur Verkostung ein und haben praktische Angebote im Gepäck: vom Leitungswassertest bis zur Ganganalyse.



FREITAG, 17. APRIL
13 - 19 UHR



Querbeet

*DURCH UNSER SORTIMENT

So schmeckt Bio-Vielfalt: Vom eigenen Hof, zahlreichen Bio-Bauern und langjährigen Bio-Partnern.



vegan

**HAUSG'MOCHE
GRÜNKERNBOLOGNESE**
aus unserem Wochenangebot
Bio-Kulinarium
410 ml

€ 6,80



vegan

**MANGO-BALSAMICO
SENF**
fruchtig-süß
Byodo
125 ml

€ 3,49



vegan

**LEINÖL MIXTUR
OMEGA PINK**
Nahrungsergänzungsmittel mit
Vitamin E & Omega-3-Fettsäuren
Bio Planete
100 ml

€ 8,29



*NEU

MANDARINEN LIMONADE
mit Zitronen-Verbene
und Kurkuma
Pedacola
330 ml

€ 2,80



vegan

SCHUPFNUDELN
kurz anbraten &
genießen
400 g

€ 3,59

FLEISCHANGEBOT

SCHWEINEFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 20.-24. April (KW 17) | Bestellung bis Mo, 13. April

- 001858 Schnelles Paket ca. 1,5 kg € 29,50/kg
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree
- 001856 Familienpaket ca. 3 kg € 28,50/kg
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001859 Vorratspaket ca. 5 kg € 27,50/kg
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001506 Bauchfleisch ca. 1 kg € 22,90/kg

ANGUS, BIOHOF HASLMAYR, ALKOVEN

Auslieferung: 27. April - 2. Mai (KW 18) | Bestellung bis Di, 14. April

- 001848 Spezialpaket, 3kg € 23,90/kg
1,5 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch
- 001849 Vorratspaket, 4,5kg € 23,50/kg
2 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272 2597 | dieBiokiste@biohof.at

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten
Fotos: Biohof Achleitner, Biohof Schnellberger

WEISST DU EIGENTLICH, WAS
DEINE BIOKISTE ALLES KANN?
Jetzt in deiner Biokiste entdecken!

