

*STARK ESSEN

Snack: Gemüsesticks mit Hummus

POWER-JOB GESUCHT?
Bewirb dich bei uns am Biohof als
Account Manager*in im Großhandel
oder Digital Marketing Manager*in

Protein-Jausen-Ideen

*NICHT NUR FÜR DEN SCHULANFANG

**VOLLKORNBROT MIT MAGERTOPFEN-
AUFSTRICH, KÄSE UND SCHINKEN**

HÜTTENKÄSE

**VOLLKORNBROT
MIT KÜRBIS-TOPFEN**

TOFU-SAUER EINGELEGT

**OVERNIGHT-OATS
MIT SKYR & FRÜCHTEN**

KÜRBISKERNE & NÜSSE

GEKOCHTES EI

APFEL & DINKELKEKSE MIT NUSSMUS

HUMMUS

Hummus
Tahini
Sesame

HIGH-PROTEIN HÜTTENKÄSE-WRAPS

2 PERSONEN 45 MINUTEN

200g Hüttenkäse
2 Eier
50g Frischkäse
1 Zwiebel
2 Gelbe Rüben
1 Spitzpaprika
½ Gurke
2 Salatblätter
200g Gyros vegan

Schmeckt auch hervorragend mit Pulled Pork!

Ofen auf 180 °C vorheizen. Hüttenkäse mit den Eiern zu einer sämigen Masse pürieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ca. 30 Minuten backen. Fladen auskühlen lassen und mit Frischkäse bestreichen. Das vegane Gyros kross anbraten und die Wraps mit Gyros und dem klein geschnittenen Gemüse belegen. Wraps einrollen & genießen!

WEITERE PROTEIN-REZEPTE



FRISCHE PROTEINE – AUF DIE TELLER, FERTIG, LOS!

HÜTTENKÄSE

250 g € 3,89
Hofkäserei Mattigtaler



KÜRBISKERNE

250 g € 6,09
Antersdorfer Mühle



GYROS VEGAN

200 g € 5,39
Wheaty



Gelbe Rüben

*VOM EIGENEN HOF



◆ Knackig und kräftig
im Geschmack

◆ Ideal für Suppen, Salate, Rösti,
Risotto, Currys & sogar für Kuchen

Gelbe Rüben sind die regionalen Ur-Karotten:
Sie überzeugen mit ihren wertvollen
Inhaltsstoffen, weniger Zucker
und einem ursprünglichen
Geschmack.



FLEISCH & FISCH

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 14. - 18. September (KW 38)

Bestellung bis Fr, 11. September

001847 Wildhenderl, ca. 1,5 kg € 16,50/kg

PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 28. September - 2. Oktober (KW 40)

Bestellung bis Fr, 18. September

020591 Pulled Pork 400g € 14,49/Pkg.

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



14. - 18. SEPTEMBER

017701	Minestrone	350 ml	€ 5,90
017462	Chili sin carne mit Tofu	350 ml	€ 6,80
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk. 400g	€ 9,29
017463	Gemüselasagne	400g	€ 9,90
023243	Zwetschkenkuchen*	2 Stk.	€ 7,90

*NEU

21. SEPTEMBER - 2. OKTOBER

Klare Hühnersuppe, Linsencurry, Kaspressknödel,
Erdäpfelgratin, Karottenkuchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen