

Aktuelle INFOS

Valentinstag

[Der Valentinstag](#) ist der perfekte Anlass, um mit kleinen Gesten große Freude zu machen. Ob frische Bio-Zutaten für ein selbstgekochtes Dinner, feine Schokolade oder besondere Leckereien – bei uns findest du alles für einen genussvollen Abend zu zweit. Regional, Bio und mit viel Liebe ausgewählt.



Überrasche deine Liebingsmenschen mit nachhaltigen Genussmomenten statt kurzlebiger Geschenke. Unsere Biokisten, Spezialitäten und Gutscheine stehen für Qualität, Geschmack und Wertschätzung. So wird der Valentinstag nicht nur romantisch, sondern auch bewusst und besonders.

Neu im Sortiment



Dinkel Butterkeks
2,79 € / 200 g



Zartbitter Mandel
3,49 € / 1000 g



Erdnuss Drink
3,15 € / 1 L

Apfel-Kirsch-Saft
4,85 € / 700 ml



Flohsamenschalen
7,59 € / 250 g



[Zum Shop](#)

Fastenzeit

Ob bewusster Verzicht oder sanfte Umstellung: [Die Fastenzeit](#) ist ideal für leichte Küche und klare Entscheidungen. Entdecke pflanzliche Produkte, saisonale Frische und alles, was deinem Körper guttut. Einfach, ehrlich und in Bio-Qualität geliefert.



Rezept DER WOCHE

KW 05

Zutaten

150 g Postelein
100 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 g geröstete Mandeln
500 g Spaghetti
Parmesan
Salz

Spaghetti mit Postelein Pesto

Spaghetti nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Die Mandeln auf dem Herd bräunlich rösten. Postelein, Olivenöl, Knoblauch, Mandeln und etwas Salz fein pürieren. Die Spaghetti abgießen und mit dem Pesto vermischen. Nun auf einem Teller anrichten, Parmesan drüberstreuen und genießen.

Zutaten

1 kg Süßkartoffeln
Etwas Öl
1 Romanesco
200 g geriebener Käse
50 g Walnüsse
Salz

Gefüllte Süßkartoffeln

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel 3x einstechen, mit Öl bestreichen und auf Backpapier legen. Diese nun für ca. 45 Min. backen. In der Zwischenzeit den Romanesco in Röschen zupfen und im Salzwasser ca. 5 Min. weichkochen und die Walnüsse grob hacken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, etwas auseinanderdrücken und mit Käse und Romanesco füllen. Die Walnüsse darüberstreuen. Für ca. 10 Min. im Ofen backen und anschließend heiß genießen.

Zutaten

1 goldene Kiwi
20 g Chiasamen
50 ml Orangensaft
40 g Joghurt
2 EL Hafer Crunchy
1 TL Kokosflocken
1 TL Agavendicksaft

Chia Bowl mit Kiwi Gold

Die Chiasamen mit dem Saft vermengen und für 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit die Kiwi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt mit dem Agavendicksaft vermengen und die Kiwis unterheben. Den Joghurt zu den Chiasamen geben und vermischen. Nun nur noch das Hafer Crunchy und die Kokosflocken oben drüber geben und genießen.



[Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!](#)

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

