

Neu im Sortiment

Auberginen-Paste
5,49 € / 190 g



High Protein Erbse Drink
22,75 € / 8x 1 L



Matcha Strawberry Schokolade
3,99 € / 80 g



TK Ananas Stücke
4,59 € / 300 g

Protein Drink Mocchachino
2,29 € / 220 ml



[Zum Shop](#)

WM 2026

Wenn die [Weltmeisterschaft](#) startet, wird jedes Spiel zum Event. Ob mit Freunden, Familie oder spontan auf der Terrasse – gutes Essen gehört einfach dazu. Mit frischen Snacks, knackigem Gemüse, herzhaften Kleinigkeiten und kühlen Getränken bist du bestens vorbereitet für lange Fußballabende. Vom schnellen Fingerfood bis zur kreativen Snackplatte: Stelle dir dein perfektes WM-Buffer zusammen. Frische Dips, bunte Gemügesticks, Grillideen und kleine Leckereien sorgen für Abwechslung und Genuss. So wird jeder Spieltag nicht nur spannend, sondern auch richtig lecker.



Zutaten

1 Chinakohl
1 Paprika
150 g Möhren
50 g Mayonnaise
200 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer

Chinakohl-Salat

Den Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Möhren in kleine Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermischen. Mayo und Joghurt in die Schüssel geben und mit dem Gemüse vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

2 Kohlrabi
400 g Mangold
4 Frühlingszwiebeln
150 g Cocktailtomaten
1 EL Currypulver
5 EL Naturjoghurt
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Kohlrabi-Mangold-Curry

Den Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Den Mangold in Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Frühlingszwiebeln und Kohlrabi ca. 4 Min. anbraten. Mangold unterrühren, bis dieser zusammenfällt. Das Ganze mit Curry würzen, die Tomaten hinzugeben und mit der Brühe alles ablöschen. Joghurt unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten

160 g weiche Butter
130 g Zucker
4 Eier
130 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
2 ½ TL Backpulver
80 ml Milch
450 g Aprikosen
30 g Mandelblättchen

Aprikosenkuchen

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Nach und nach einzeln alle Eier einrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver vermischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren. (So viel Milch verwenden, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.) Eine Springform mit etwas Mehl bestäuben und den Teig hineinfüllen. Die Aprikosen halbieren und auf dem Teig verteilen. Kuchen für ca. 35 Min, backen. Die Mandelblättchen kurz anrösten ohne Fett, damit den Kuchen bestreuen und servieren.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

