ALNATURA Gratis Rezepte KostBar Papaya-Avocado-Salat MIT KROSSEN BACONSTREIFEN Leichte Sommerrollen MIT ERDNUSSSAUCE Nicecreau **SCHOKO-NUSS UND MANGO-KOKOS**

Casolare BIO[®] grezzo naturale

Seit 1780 setzt sich meine Familie für die Verbreitung typisch umbrischer Lebensmittelprodukte ein. Wir begannen unsere Arbeit in Spoleto, doch 1920 zog mein Großvater dann nach Giano dell'Umbria um.

Zu diesem Zeipunkt fingen wir an, die besten Oliven

auszuwählen und das von uns erzeugte Olivenöl zu verkaufen: Der Betrieb vergrößerte sich, und um die Wünsche unserer Kundschaft zufrieden stellen zu können, wählten wir die besten Öle in ganz Umbrien aus. Die Lebensaufgabe jeder

Generation meiner Familie war die Auswahl von Olivenölen, und heute ist unser Öl das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit, Forschung und Erfahrung. Wir sind stolz auf jede erzeugte Flasche und stellen nie ein Öl her, das wir nicht selbst in unserer Küche verwenden würden. Heute gehören wir zu den wichtigsten Olivenölerzeugern in Umbrien und die Olivenbäume in unserem Landbesitz sind 100% biologisch. Ich hoffe, dass Sie mit dem Öl, das meine Familie für Sie auswählte, zufrieden sind.

Pompeo Farchioni



casolarebio.com



Herzlich willkommen an der Alnatura KostBar!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,



die Tage werden länger, draußen ist alles lebendig grün, der Sommer kündigt sich an.

Genauso leicht kommt das saisonale Obst und Gemüse daher: Aus grünem und weißem Spargel, den ersten Beeren, grünen Erbsen und Kräutern zauberten meine Kollegin Lisa Schilp und ich die Rezepte der folgenden Seiten.

Lisa kocht, als gebürtige Hessin, neben den typischen Frankfurter Kräutern gern mit pflanzlichen Zutaten und ist außerdem unsere Expertin für glutenfreie Lebensmittel. In diesem Sinne viel Freude mit unseren schnellen Rezepten, wodurch mehr Zeit draußen in der Natur mit Freunden bleibt!

Mit fröhlichen Grüßen



Kurz erklärt

Vegan: Als vegan bezeichnen wir ein Rezept, wenn die verwendeten Rohstoffe nicht tierischen Ursprungs sind sowie alle eingesetzten verarbeiteten Produkte als vegan gekennzeichnet sind.



KostBar

Die KostBar ist unsere mobile Kochstation und macht regelmäßig in wechselnden Alnatura Märkten halt – mit live zubereiteten Bio-Gerichten zum kostenlosen Probieren.

KostBar-Rezepte sind

- Mir kochen ausschließlich mit Bio-Zutaten.
- Z Elufach. Wir verwenden möglichst wenige Zutaten für unsere Gerichte – das macht sie übersichtlich und unkompliziert.
- 3 Erproff. Unsere Rezepte werden vom KostBar-Team selbst entwickelt und vorab vielfach getestet.
- 4 Flexibel. Die Zubereitung erfordert weder viel Platz noch eine extravagante Küchenausstattung.
- 5 Frisch. Wir kochen, wann immer möglich, mit saisonalen und regionalen Zutaten.
- 6 Kreatur. Mit unseren Rezepten wollen wir Lust auf Neues machen und zum Ausprobieren inspirieren.
- **7** Schuell. An der Alnatura KostBar zeigen wir nur, was in weniger als 30 Minuten zuzubereiten ist.

lst die KostBar bald auch in Ihrer Nähe?

Alle Termine finden Sie online unter alnatura.de/KostBar

Thailäudischer Riudfleischsalat wit Ingwer und Thai-Curry-Cashews

Nährwerte pro Portion: Energie 448 kcal, Fett 32 g, Kohlenhydrate 20 g, Eiweiß 26 g

mit Zutaten, für 2 Portionen

- ½ Bund frisches Basilikum
- 180 g Packlhof Rinderfiletsteak
- 10 Tropfen Baldini BioAroma Lemongras
- 2 EL Sesamöl nativ
- Saft von 2 Limetten
- 2 cm großes Ingwerstück
- ½ Gurke (ca. 200g)
- 60 g Alnatura Thai-Curry-Cashews

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- ▶ Basilikumblätter abzupfen, einen kleinen Teil zurückbehalten. Fleisch in ca. ½ cm dünne Streifen schneiden und in eine Schale geben. Basilikum, Lemongras-Aroma, Sesamöl, Limettensaft sowie nach Belieben Salz und Pfeffer dazugeben. Ingwer darüberreiben, Fleischstreifen in der Marinade wenden und ca. 15 min ziehen lassen (Kaltgarzeit).
- In der Zwischenzeit Gurke mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Nach dem Ende der Ziehzeit das Fleisch inklusive Marinade mit der Gurke vermengen, erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat mit Cashewkernen und restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Jana meint:

»Eine fleischlose Variante lässt sich ganz einfach mit Naturtofu zubereiten, der ebenfalls häufig in der thailändischen Küche verwendet wird. Dazu den Tofu in feine Streifen schneiden, wie im Rezept beschrieben marinieren und anschließend von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne anbraten.«



Leichte Sommerrollen mit Erduusssauce



vegau

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- ⅓ Salatgurke (ca. 130 g)
- 1 Karotte (ca. 120 g)
- 160 g Taifun Japanische **Bratfilets**
- 3 EL Erdnussmus
- 3 TL Sojasauce
- 8 Blätter Arche Rice Paper
- 125 ml Sanchon Mango-Chutney

Außerdem:

ca. 250 ml warmes Wasser

So geht's:

- > Gurke und Karotte waschen, längs halbieren und in sehr feine Stifte schneiden. Japanische Bratfilets in Streifen schneiden.
- > Erdnussmus mit 50 ml Wasser und Sojasauce vermengen und beiseitestellen.
- > Reispapierblätter nacheinander in einem großen tiefen Teller mit warmem Wasser etwa 30 sek einweichen. Die weichen Blätter nacheinander auf einen flachen Teller legen und befüllen: Dazu jeweils einen Teil der vorbereiteten Füllung mittig platzieren und etwas Erdnusssauce daraufgeben. Das Papier rechts und links über die Füllung einschlagen, dann von unten nach oben vorsichtig aufrollen. Fertige Rollen in das Mango-Chutney dippen und genießen.



Schnittlauch oder Koriander.«

Papaya-Avocado-Salat wit krossen Bacoustreifen

Nährwerte pro Portion: Energie 678 kcal, Fett 50 g, Kohlenhydrate 33 g, Eiweiß 23 g



Die Südfrucht Papaya lässt sich vielseitig verwenden. Selbst ihre Kerne sind essbar und erinnern mit ihrem scharfen Geschmack an Kapuzinerkresse.

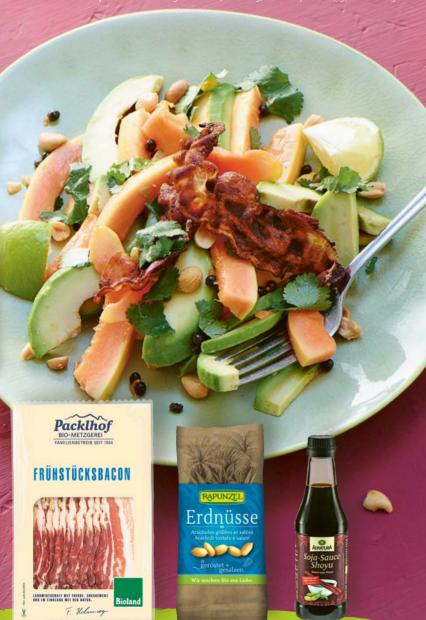


- 1 Avocado (ca. 160 g, ohne Kern und Schale)
 - Saft von 1 Limette
 - 1/2 Bund frischer Koriander
 - 1 EL Alnatura Sojasauce Shoyu
 - 100 g Packlhof Frühstücksbacon geschnitten
 - 4 EL Rapunzel Erdnüsse geröstet und gesalzen

Au*ßerdeu*u: Pfeffer

So geht's:

- > Papaya schälen, entkernen (3 EL der Kerne aufbewahren) und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Fruchtstücke, inklusive der Papayakerne, in eine Salatschüssel geben.
- Limettensaft darüber verteilen, Korianderblätter abzupfen und ebenfalls dazugeben. Sojasauce hinzufügen, nach Belieben pfeffern und alles vorsichtig vermengen.
- > Baconstreifen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 min anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen – so bleiben sie schön kross.
- > Salat auf 2 Teller verteilen, Baconstreifen darauflegen und mit Erdnüssen bestreut servieren.



Packlhof Frühstücksbacor geschnitten 100g **2,29€** Rapunzel

Erdnüsse geröstet

und gesalzen

75 g. 1.49€ (100 g=1.99€)

Alnatura

Sojasauce Shoyu

250 ml 2,99€

(100 ml = 1,20€)

Erbseu-Cappucciuo mit Garnelenspießen

Nährwerte pro Portion: Energie 541 kcal, Fett 33 g, Kohlenhydrate 40 g, Eiweiß 19 g



BioMare **Garnelen**mit Kräutern und Knoblauch
90g **4,59€** (100g=5,10€)



mit 🗸 Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 225 g Alnatura Junge Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 EL Alnatura Zitronensaft
- 90 g BioMare Garnelen mit Kräutern und Knoblauch
- 200 ml Vollmilch

Außerdem:

3 EL Butter zum Anbraten, 400 ml heißes Wasser, Pfeffer

So geht's

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffel schälen und würfeln.
 Mit der Butter bei mittlerer Hitze 2 min andünsten. Gemüsebrühe im heißen Wasser auflösen, hinzugeben und alles ca. 10 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Erbsen zur Suppe geben und weitere 10 min mitkochen. Suppe p\u00fcrieren und mit Zitronensaft abschmecken.
- Garnelen in einer Pfanne kurz anbraten. Auf 2 Spieße stecken.
- Milch erwärmen nicht kochen und aufschäumen
- Suppe in 2 Tassen oder Gläser geben und mit Milchschaum, gemahlenem Pfeffer und Garnelenspießen anrichten.





Alnatura

Junge Erbsen (tiefgekühlt)

450 a 1.69€ (1ka=3.76€)

Buute Bio-Vielfalt – es grünt im Super Natur Markt



Ist die KostBar bald auch in Ihrer Nähe?
Alle Termine finden Sie online unter alnatura.de/KostBar

Alle, die beim Kochen Wert auf saisonale Frische aus der Region legen – so wie wir an der Alnatura KostBar –, freuen sich über das vielfältige Grün, das der Frühling



mitbringt. Zum Beispiel von den über hundert Partnerhöfen in ganz Deutschland, mit denen Alnatura zusammenarbeitet. Deshalb stammt unser Bio-Gemüse zur Saison häufig von Höfen direkt aus dem Umland der Filialen. Das sorgt für kurze Transportwege und noch mehr Frische.

Frische Kräuter, Spargel, Rhabarber: Gerade grünt und sprießt es auf den Bio-Äckern und so präsentiert sich auch das Angebot an heimischem Bio-Gemüse und -Obst in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. Das zeigt sich natürlich auch in den KostBar-Rezepten dieser Ausgabe: Lassen Sie sich davon für Ihre kreative Frühlingsküche inspirieren!

Die einen nennen es

ZEITYERSCHWENDUNG,

Sorgfalt.

Man braucht viel, ganz viel Geduld, um Bio-Kaffee anzubauen. Ihn von Hand zu pflücken, zu verlesen. Und ganz sanft 11 Minuten zu rösten. Aber es lohnt sich: feinste Arabicas, Espressi oder Single Origins – unverschämt lecker und in Demeter-Qualität.





Couscous-Salat wit gegrilltew Spargel

Nährwerte pro Portion: Energie 576 kcal, Fett 16 g.

vegau

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 100 g getrocknete Feigen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g grüner Spargel
- 2 EL Sesamöl
- 150 a Alnavit »Couscous« Mais & Reis
- 2 EL Lebensbaum Gewürzmischung Sahara
- 2 EL Alnatura Limettensaft Außerdem:

200 ml Wasser, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Feigen in kleine Stücke, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden und in eine Salatschüssel geben.
- > Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, mit dem Öl einpinseln und salzen.
- > Wasser zum Kochen bringen. Couscous und Gewürzmischung in die Schüssel zu den Feigen und Zwiebeln geben, mit dem heißen Wasser übergießen, umrühren und 5 min ziehen lassen.
- > Spargelstangen auf den Grillrost legen und für 8-10 min grillen, zwischendurch wenden. Die leicht gebräunten, noch knackigen Stangen vom Grill nehmen, pfeffern und in mundgerechte Stücke schneiden. Zum Salat geben, alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.



Lisa weint:

schmeckt der Couscous-

Salat besonders gut, weil sich die Aromen der Gewürze und Trockenfrüchte noch mehr entfalten. Toll also zum Mitnehmen auf die Arbeit oder für ein Treffen mit Freunden.«



Lebensbaum **Sahara** 65 g **5,79€** (100 g = 8,91 €)

»Couscous« Mais & Reis 375g **2,99€** (1kg=7,97€) Limettensaft 200 ml **1,59**€ (100 ml = 0,80€)

Zitroueu-Pfeffer-Pasta mit weißem Spargel und einem Hauch Schokolade

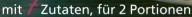
Nährwerte pro Portion: Energie 608 kcal, Fett 25 g, Kohlenhydrate 80 g, Eiweiß 15 g



Tagliatelle 250g **1,89€** (100g=0,76€)

KostBar-Tipp

Noch mehr Crunch gewünscht? Pistazien runden mit ihrem salzigen Geschmack, knackigem Biss und der grünen Farbe das Rezept perfekt ab.



- 200 g LaSelva Tagliatelle
- 250 g weißer Spargel
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 3 EL Mani Olivenöl
- 2 TL bunter Pfeffer ganz
- Saft von ½ Zitrone
- 10 g Alnatura Weiße-Crisp-Schokolade

Meersalz

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

- Währenddessen Spargel schälen, holzige Enden entfernen und Spargel in schrägem Winkel in mundgerechte Stücke schneiden Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel mit den Spargelstücken 5 min bei starker Hitze anbraten, dann auf mittlere Hitze reduzieren. Für weitere 5 min braten, bis die Spargelstücke leicht bräunen.

Fertige Nudeln abschütten, dabei 3 EL vom Nudelwasser zurückbehalten. Nudeln und Nudelwasser zum Spargel in die Pfanne geben und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Auf 2 Teller verteilen, Schokolade darüberraspeln und genießen.



Olivenöl

Selection



Weiße-Crisp-Schokolade 100g **1,49€**

Herzhafte »Fawaffelu« wit Kräuterdip



Nährwerte pro Waffel: Energie 504 kcal, Fett 31 g, Kohlenhydrate 42 g, Eiweiß 10 g

vegau



Frischecreme Natur 150 g **1,79€** (100 g = 1,19€)



Mandeldrink 250 ml **0,99**€ (100 ml = 0,40€)

ALMONI MANDEI

mit Zutaten, für 4 Waffeln

- 1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 85 g Alnatura Falafel (Trockenmischung)
- 80 g Dinkelmehl Type 630
- 220 ml Provamel Mandeldrink
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Alnatura Frischecreme Natur
- 2 EL Zitronensaft

Meersalz, Pfeffer, 4 EL Bratöl

So geht's:

Süßkartoffel schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln. Zusammen mit Falafel-Mischung, Mehl, Mandeldrink und etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefäß vermengen.

- Waffeleisen mit 1 EL Bratöl bestreichen und vorheizen
- > Währenddessen Schnittlauch waschen, fein hacken und in einer Schale mit Frischecreme. Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- ➤ Die »Fawaffeln« nacheinander ausbacken: Dazu eine Kelle Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, gut verteilen und goldbraun backen. Waffeleisen immer wieder mit Öl bestreichen, damit sich die fertige Waffel leicht herauslösen lässt.
- > Die Waffelherzen zusammen mit dem Kräuterdip servieren.



Falafel (Trockenmischung) 170 g **1,25 €** (100 g = 0,74 €)



Im Südosten Mallorcas breiten sich die Salinen in einem großen Naturschutzgebiet aus. Nur ein Bruchteil der Fläche entfällt dabei auf bewirtschaftete Kristallisationsbecken, das restliche Gebiet besteht aus unberührten Seen und Wasserkreisläufen mit einer einzigartigen Flora und Fauna und bietet zudem Lebensraum für fast 150 verschiedene Vogelarten.



Alle Salze von Flor de Sal d'Es Trenc sind unraffiniert und komplett frei von Zusätzen. Mit der täglichen Hingabe unseres gesamten Teams, haben wir eines der schönsten Produkte erschaffen: Flor de Sal d'Es Trenc. ein reines und naturbelassenes Produkt des Mittelmeers, welches weltweit von zufriedenen Kunden geschätzt wird. Um die besondere knusprige Struktur und den milden Geschmack zu erhalten, wird unser Flor de Sal in der Küche als sogenanntes 'Finish' und damit erst nach dem Kochen verwendet. So veredeln das pure Flor de Sal sowie die verschiedenen Mischungen mit ausgewählten Zutaten in Bio Qualität Gerichte aller Art.

Flor de Sal d'Es Treuc, die einzige Salzblume Mallorcas





Natural

Flor de Sal d'Es Trend Flor de Sal d'Es Trenc Mediterránea



Mittelmeer Flockensalz

Kuusprige Zucchinitaler wit Brennnessel-Erbsen-Pesto

Nährwerte pro Portion: Energie 563 kcal, Fett 34 g, Kohlenhydrate 37 g, Eiweiß 17 g

vegau

mit **Z**utaten, für 2 Portionen

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 100 g Rapunzel Erdmandeln naturell gemahlen
- 300 ml Provamel Sojadrink Calcium
- 175 g Erbsen (im Glas)
- 3 Beutel Brennnesseltee
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken

2 EL Bratöl, Meersalz, Pfeffer

Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte des Erdmandelmehls in einen tiefen Teller geben und mit dem Sojadrink verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Zucchinischeiben erst darin und dann im übrigen Mehl wenden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinitaler beidseitig bei mittlerer Hitze 5 min anbraten, bis sie sich goldbraun färben.

Erbsen mit 2 EL des Erbsenwassers in ein hohes Gefäß geben. Teebeutel aufschneiden, den Inhalt vorsichtig zu den Erbsen geben. Olivenöl, Hefeflocken, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und mit dem Mixstab zu Pesto glatt pürieren. Taler zusammen mit dem Pesto servieren.





Iufused Water

Nährwerte pro Glas Erdbeer-Basilikum: Energie 59 kcal, Fett 1 g, Kohlenhydrate 10 g, Eiweiß 1 g Nährwerte pro Glas Gurke-Ingwer: Energie 38 kcal, Fett 1 g, Kohlenhydrate 8 g, Eiweiß 2 g

vegau

Erdbeer-Basilikum

mit 3 Zutaten, für 2 große Gläser

- 1 Grapefruit (ca. 300 g)
- ½ Bund frisches Basilikum
- 150 g Alnatura Erdbeeren (tiefgekühlt) oder frische Erdbeeren

Außerdem:

750 ml Wasser

So geht's:

> Grapefruit waschen, in Scheiben schneiden und diese vierteln. Basilikumblätter abzupfen. Zusammen mit den gefrorenen Beeren in eine große Karaffe geben, mit Wasser aufgießen und mindestens 30 min ziehen lassen. Kalt genießen.

Gurke-Ingwer

mit $\frac{4}{2}$ Zutaten, für 2 große Gläser

- ½ Gurke (ca. 200 g)
- 4 cm großes Ingwerstück
- 20 Tropfen Baldini BioAroma Zitrone
- 330 ml Alnatura Cocodrink Natur

Außerdem:

400 ml Wasser, Eiswürfel

So geht's:

> Gurke und Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden. Gemeinsam mit dem Zitronenöl in eine Karaffe geben und mit Wasser und Kokoswasser aufgießen. Mindestens 30 min ziehen lassen, mit Eiswürfeln servieren.



KostBar-Tipp

Gurke-Ingwer schmeckt auch mit den Baldini Bio-Aromen Mandarine oder Orange.



Alnatura **Cocodrink Natur** 330 ml **1,49**€ (1 l = 4,52€)



Erdbeeren (tiefgekühlt) 300 g **2,99€** (1 kg=9,97€)



BioAroma Zitrone* 5ml **3,49€**



SCHUSSEL ERLEBNIS





Nährwerte pro Portion (inkl. Heidelbeeren und Joghurt): Energie 447 kcal, Fett 25 g, Kohlenhydrate 35 g, Eiweiß 10 g

mit **6** Zutaten, für 1 großes Vorratsglas

- 3 Tassen Quinoaflocken (ca. 180 g)
- 2 Tassen Alnatura Haselnusskerne (ca. 140 g)
- 1 Tasse Alnatura Kokoschips (ca. 50 g)
- 2 TL Zimt
- 20 Tropfen Baldini BioAroma Vanille
- 4 EL Reissirup

Außerdem:

Meersalz

So geht's:

- Ofen auf 190°C vorheizen. Flocken, Nüsse, Kokoschips, Zimt, Aromaöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut vermengen. Reissirup untermischen, bis eine zähflüssige Masse entsteht.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und ca. 20 min im Ofen backen. Auskühlen lassen.
- In einem luftdichten Schraubglas hält sich das Müsli mindestens 2 Wochen.



»Das Granola genieße ich am liebsten mit 100 g Heidelbeeren und 100 g griechischem Joghurt. «





Nicecreau Schoko-Nuss und Mango-Kokos

Nährwerte pro Portion Schoko-Nuss: Energie 524 kcal, Fett 27 g, Kohlenhydrate 57 g, Eiweiß 15 g Nährwerte pro Portion Mango-Kokos: Energie 557 kcal Fett 34 g, Kohlenhydrate 51 g, Eiweiß 5 g

vegau

Schoko-Nuss

mit ⁴Zutaten, für 2 Portionen

- 4 sehr reife Bananen (ca. 400 g ohne Schale)
- 2 EL Erdnüsse geröstet und gesalzen
- 3 EL Rapunzel Haselnussmus
- 3 EL Kakaopulver schwach entölt

Maugo-Kokos

mit 3 Zutaten, für 2 Portionen

- 4 sehr reife Bananen (ca. 400 g ohne Schale)
- 100 g MorgenLand Kokoschips geröstet
- 100 g Alnatura Mango gewürfelt (tiefgekühlt)

Außerdem:

etwas Wasser oder Pflanzendrink (je nach Leistungsfähigkeit des Mixers, um das Pürieren zu erleichtern)

So geht's:

- Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und mindestens 4h vor der Zubereitung einfrieren. Erdnüsse bzw.
 2 EL Kokoschips für das Topping beiseitestellen.
- Alle weiteren Zutaten in einen leistungsfähigen Standmixer geben. Zu Beginn auf schwacher Stufe p\u00fcrieren, dann die Mixkraft langsam steigern. Bei Bedarf die Masse mit einem L\u00f6ffel wieder nach unten schieben, sodass die Zutaten zu einer glatten Creme verguirlt werden k\u00f6nnen.
- Creme in Eisschälchen anrichten und mit Erdnüssen bzw. Kokoschips garnieren.



KostBar-Tipp

Nicecream ist eine tolle Möglichkeit, überreife Bananen zu verwerten. Sie verleihen dem Dessert eine angenehme Süße. Wer es noch süßer mag, fügt vor dem Pürieren eine Handvoll getrocknete Datteln hinzu.



Alnatura

Mango gewürfelt (tiefgekühlt)

300 g 2,99€ (1 kg=9,97€)



Rapunzel Haselnussmus 250 g **6,99 €** (100 g=2,80 €)



MorgenLand **Kokoschips geröstet** 150 g **1,79 €** (100 g = 1,19 €)

Mandelcreme mit siißsaurem Rhabarberkompott

ALNATURA KOCHT KostBar

Nährwerte pro Portion: Energie 457 kcal, Fett 25 g, Kohlenhydrate 43 g, Eiweiß 8 g vegau



Mandelmus weiß 250 a **7.69**€ (100 a = 3.08€)



Feine Plätzchen Dinkel-Kokos 150 q **2,39**€ (100 q = 1,59€)

mit 5 Zutaten, für 2 Portionen

- 2 Stangen Rhabarber (ca. 300 g)
- 2 EL Dattelsüße
- 200 g Alnatura Mandel Natur (vegane Joghurtalternative)
- 2 EL Alnatura Mandelmus weiß
- 6 Sommer Feine Plätzchen **Dinkel-Kokos**

ca. 100 ml Wasser

Rhabarber waschen, schälen, harte Enden entfernen und Stangen kleinschneiden.

Dattelsüße in einem kleinen Topf langsam erhitzen, bis sie leicht karamellisiert. Die Rhabarberstücke dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit Joghurtalternative mit Mandelmus vermengen, Kekse grob zerkrümeln.

Creme in 2 Dessertschälchen geben, das warme Kompott vorsichtig darüber verteilen, mit den Keksbröseln garnieren.



Alnatura Mandel Natur (vegane Joghurtalternative) 400 q **1,99€** (1 kq = 4,98€)



Aachen (2×)
Alsbach-Hähnlein
Aschheim
Augsburg
Bad Säckingen
Bensheim
Bergisch Gladbach
Berlin (18×)
Bonn (2×)
Bremen (2×)
Dallgow-Döberitz
Darmstadt (3×)
Dresden

Esslingen Ettlingen Filderstadt Frankfurt a. M. (7×) Freiburg (5×) Göttingen (2×)

Düsseldorf (2x)

Erfurt

Gottmadingen Grenzach-Wyhlen Hamburg (7×) Hannover (2×)

Hannover (2x)
Heidelberg (3x)
Ingolstadt
Kaiserslautern

Kerpen Koblenz (2×) Köln (7×) Königstein

Kolbermoor

Karlsruhe (3x)

Konstanz Kriftel Landsberg am Lech

Leipzig Lübeck Ludwigsburg Lüneburg

Mainz (2x)

Mannheim Meerbusch München (13x) Neusäß Norderstedt Offenbach Pforzheim Potsdam Ravensburg Regensburg (3x) Reutlingen Stadtbergen Stuttgart (3x) Tübingen (2x) Ulm (2x)

Unterhaching

Weil am Rhein

Viernheim

Wiesbaden

Witten



alnatura.de

Großes Alnatura Markensortiment, attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik. Ab 49 Euro bundesweit versandkostenfrei. Versand innerhalb von Deutschland und nach Österreich.

Erfahren Sie mehr

alnatura.de/märkte

i alnatura.de/angebote

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/payback

facebook.de/alnatura

twitter.com/alnatura

pinterest.com/alnatura
instagram.com/alnatura

poutube.com/alnatura



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C019154

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. +49 6151 356-5000, alnatura.de Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 Geschäftsführer von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate Redaktionsleitung Tina Schneyer Redaktion Lisa Beeretz, Jana Benke (mfk), Matthias Fuchs (mfk) Rezepte Lisa Schilp, Jana van Treeck Fotos Rezept-fotos: Oliver Brachat, Menschen: Thommy Mardo Anzeigen Jonas Arbeiter, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt Gestaltung (mfk) Anna Berge, Jenny Heutehaus Verlag mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. +49 6151 96960-00 Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach.

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur, solange der Vorrat reicht. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Alle Artikel ohne Dekoration; Abbildungen verstehen sich als Serviervorschlag. Preise sind gültig vom 15. April –15. Mai 2019.



Fontaine feiert 30 Jahre

Vielen Dank für Ihre Treue





Seit über 30 Jahren bietet Fontaine Fischspezialitäten an, die mit hochwertigen Bio-Gemüsen, Pflanzenölen und Gewürzen verfeinert sind. Qualität und Nachhaltigkeit stehen bei uns an oberster Stelle – vom Fischfang über die Verarbeitung bis zur Auslieferung an den Bio-Fachhandel.



Unser Thunfisch wird einzeln mit dem **Handangelfang** von Küstenfischern rund um die Kanaren gefischt. Durch den Angelfang wird die Meeresumwelt nicht gefährdet und keine ungewollten Arten als Beifang herausgefischt. Gleichzeitig gewährleisten wir dadurch eine sehr hohe Fisch-Qualität, die man schmeckt.















Probieren Sie auch unseren Thunfischsalat Texas und die Thunfisch für Pasta Produkte für die "schnelle Küche".