



Bioland



Gesund & Munter Zuckerweck & Ruprechtswerk

Gültig vom 01.11.-22.12.2017

Zum Vernaschen

Nikolaus Lolly Zartbitter 15g

Artnr. 52001, D, KBA

1 Stück 0,79 €

Dinkel Stollenkonfekt 200g

Artnr. 48060, D, Bioland

1 Stück 4,29 €

Dinkel Vollkornstollen 250g

Artnr. 48061, D, Bioland

1 Stück 5,39 €

Mandeln Zimt Schoko gf 125g

Artnr. 52977, D, KBA

1 Stück 4,49 €

Kokosmakronen 200g

Artnr. 52049, D, Bioland

1 Stück 4,99 €

Zimtsterne gf 140g

Artnr. 52048, D, KBA

1 Stück 4,59 €

Apfelchips mit Zimt 75g

Artnr. 51141, D, Bioland

1 Stück 4,49 €

Dinkel Butter

Spekulatius 150g

Artnr. 52337, aus der Region, KBA

1 Stück 2,29 €

Dinkel Butter Spritzgebäck 150g

Artnr. 52347, aus der Region, KBA

1 Stück 2,29 €

Feigen Pralinè 1 Stk *ab KW46*

Artnr. 51098, Spanien, EG

1 Stück 0,79 €

Schoko Nikolaus Vollmilch 65g

Artnr. 52218, Ecuador, GEPA, KBA

1 Stück 1,79 €

Feigenbrot naranja 200g *ab KW46*

Artnr. 48024, Spanien, EG

1 Stück 4,39 €

Gebrannte Mandeln 100g

Artnr. 52978, Sri Lanka, GEPA, KBA

1 Stück 3,49 €



Besonderheiten

Weihnachtsnudeln 250g

Artnr. 47155, D, Demeter

1 Stück 1,99 €

Wintertraum

Fruchtaufstrich 200g

Artnr. 53108, D, Demeter

1 Stück 3,49 €

Primavera Duftmischung

Bratapfel 5ml

Artnr. 90027, D, NK

1 Stück 7,90 €

Adventskalender

Tee-Adventskalender

Artnr. 65015, Ö, KBA

1 Stück 4,49 €

Schoko Adventskalender

Artnr. 52217, Ecuador, KBA

1 Stück 3,49 €



In der Weihnachtsschleckerei

Kokosraspel 250g

Artnr. 51504, Sri Lanka, EG

1 Stück 2,79 €

Walnusskerne Hälften 100g

Artnr. 51015, Moldavien, EG

1 Stück 2,99 €

Haselnusskerne gemahlen 100g

Artnr. 51018, Aserbajdschan, EG

1 Stück 2,99 €

Mandelblättchen 100g

Artnr. 51019, Spanien, EG

1 Stück 2,99 €



Sultaninen 500g

Artnr. 51055, Usbekistan, KBA

1 Stück 4,49 €

Nelken ganz Tüte 30g

Artnr. 61255, Sri Lanka, EG

1 Stück 3,19 €

Zimstangen Ceylon 25g

Artnr. 61267, Madagaskar, EG

1 Stück 2,99 €

Orangenschale gerieben 9g

Artnr. 51502, D, KBA

1 Stück 0,99 €

Glühwein, Punsch & Co.

LANDPARTY Premium-Glühwein Rot 0,75l

Artnr. 85020, Regional, KBA

1 Flasche 3,99 €

Marry's Fair Trade Glühwein Rot 0,75l

Artnr. 85000, Südafrika, KBA

1 Flasche 3,99 €

Festtags-Glühwein weiß 1l

Artnr. 85005, D, IFOAM

1 Flasche 3,49 €

Heißer Winterapfel 0,7l alkoholfrei

Artnr. 67503, D, KBA

1 Flasche 2,79 €

Granatapfelpunsch 0,7l alkoholfrei

Artnr. 67523, D, KBA

1 Flasche 3,49 €

Familien Punsch 0,7l alkoholfrei

Artnr. 67528, D, KBA

1 Flasche 2,79 €

Zitrone-Ingwerpunsch 0,7l alkoholfrei

Artnr. 67539, D, KBA

1 Flasche 2,59 €



Für eine echt heiße Tasse

Leise rieselt der Tee Probierset 12 TB

Artnr. 65016, Tschechien, KBA

1 Stück 5,29 €

Honig Winterzauber 250g

Artnr. 53036, Regional, Bioland

1 Stück 6,59 €

Vanille in Honig 250g

Artnr. 53033, aus der Region, Bioland

1 Stück 7,59 €

Ingwer in Honig 250g

Artnr. 53034, aus der Region, Bioland

1 Stück 6,59 €

Zimt in Honig 250g

Artnr. 53035, aus der Region, Bioland

1 Stück 6,59 €



Nicht nur für Männer!

Weihnachtsbier 0,5l

Artnr. 67938, D, Bioland

1 Flasche 1,49 €

*Frische Bio-Backwaren von
der Vollkornbäckerei
Kaiser aus Mainz-Kastel:*

**Kaiser Stern Dinkel-Lebkuchengebäck
vegan**

Artnr. 37866, aus der Region, Bioland

1 Stück 2,99 €

Adventsstern Stollengebäck

Artnr. 37867, aus der Region, Bioland

1 Stück 1,99 €

Lebkuchenherz

Artnr. 37895, aus der Region, Bioland

1 Stück 2,19 €



Zum Dahinschmelzen

Emmentaler rindengereift J45%

Artnr. 22005, D, Demeter

100g 1,99 €

Allg. Heumilch Raclettekäse N47%

Artnr. 22021, D, Bioland

100g 2,39 €

Schweizer Appenzeller J50%

Artnr. 23035, Schweiz, KBA

100g 2,99 €

Tête de Moine 500g + Cheese Curler

Artnr. 23008, Schweiz, IFOAM

Set 29,95 €

Tête de Moine AOP J51%

Artnr. 23009, Schweiz, IFOAM

100g 3,49 €

Schweizer Greyerzer J48%

Artnr. 23000, Schweiz, KBA

100g 3,39 €

Allgäuer Ofenkäse N50% 200g

Artnr. 21508, D, Bioland

1 Stück 4,69 €



Rezept für Ihre weihnachtlichen Pfännchenrituale

Zutaten für 4-6 Personen:

250g Schweizer Greyerzer (gerieben), 250g Emmentaler (gerieben), 250ml Weißwein, 1 TL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Speisestärke, weißer Pfeffer (gemahlen), Muskatnuss (gerieben), Weißbrot

Knoblauch pellen, halbieren und den Fonduetopf damit einreiben. Wein und Zitronensaft in den Topf gießen und langsam auf dem Herd erhitzen, bis die Flüssigkeit aufwallt. Die Hitze herunterschalten und nach und nach den Käse mit einem Holzlöffel einrühren. Dabei solange erhitzen und rühren, bis der Käse geschmolzen ist.

In einer kleinen Schüssel die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und in die Käsesauce einrühren. Alles unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten erhitzen, aber nicht kochen. Die Sauce soll glatt und dickflüssig sein.

Abschließend mit etwas Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken und auf die heiße Wärmeplatte stellen. Dazu die etwa 2cm großen Brotwürfel reichen.

Zur besseren Bekömmlichkeit trinkt man in der Schweiz einen schwarzen Tee dazu.



Geschenkideen

Geschenk-Gutschein zum selbst ausdrucken

Sie selbst bestimmen den Wert und wir kümmern uns um die Belieferung Ihrer Lieben!



Weleda Geschenkset Sanddorn

Artnr. 90011, D, NK

1 Stück 16,95 €

Primavera Geschenkset

Oase der Ruhe

Artnr. 90028, D, NK

1 Stück 18,90 €



Yogi Tee Classic Geschenk Set

Artnr. 65002, Holland, EG

1 Stück 10,99 €

Feigen Praliné 12er Box 180g

Artnr. 51097, Spanien, EG

1 Stück 11,95 €



G&M Heimwerker- Geschenkbox

Artnr. 86400

Inhalt: Fleischwurst,
Leberwurst,
Weihnachtsbier, Chips
Paprika, Emmentaler
100g, Kochlöffel

1 Kiste 12,90 €

G&M Genießer- Geschenkbox

Artnr. 86401

Inhalt: Emmentaler 100g,
Spanischer Rotwein,
Edelvollmilch Schokolade,
Demeter Olivenöl, Balsamico
Invecchiato, Kochlöffel

1 Kiste 23,90 €

G&M Wellness- Geschenkbox

Artnr. 86402

Inhalt: Geschenkset Weleda
Sanddorn, Duftmischung
Gemütliche Stunden, Leise
rieselt der Tee, Müsli Figurfit,
Zeitschrift Köstlich vegetarisch,
Kochlöffel

1 Kiste 33,90 €

G&M Home-for- Christmas-Kiste

Artnr. 86403

Inhalt: Weihnachtshonig,
Fleischwurst, Leise rieselt
der Tee, Kartoffeln,
Lebkuchen, Ofenkäse,
Glühwein rot, Duftmischung
Wintermärchen, Kochlöffel

1 Kiste 29,90 €

Zum Abschluss: Unser Sekt des Monats

Sander's Sekt Scheurebe 0,75l

Artnr. 83070, aus der Region, Demeter

1 Flasche 11,49 €



Weitere Infos zu Inhaltsstoffen usw.
entnehmen Sie bitte den Angaben
im Onlineshop.

Bestellen Sie jetzt

im Shop unter:

www.gesund-und-munter.com

per Mail an:

info@gesund-und-munter.com

per Telefon unter:

06128-970386

per Fax an:

06128-970387


Gesund & Munter