



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto:info@gesund-und-munter.com)



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice

DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

Liebe Kunden,

nächste Woche ist es soweit, gekommen ist die schöne Osterzeit!

Damit Sie wissen, bis wann wir Ihre Bestellungen annehmen und an welchem Tag wir Sie beliefern, hier eine kurze Auflistung der Bestellschlüsse und Liefertage:



## KW14 03.04. Karfreitag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	bleibt regulär	bleibt regulär
Dienstag	Montag, den 30.03.	Freitag, den 27.03. 11 Uhr
Mittwoch	Dienstag, den 31.03.	Freitag, den 27.03. 11 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, den 01.04.	Montag, den 30.03. 7 Uhr
Freitag	Donnerstag, den 02.04.	Dienstag, den 31.03. 7 Uhr

## KW15 06.04. Ostermontag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	Dienstag, den 07.04.	Donnerstag, den 02.04. 11 Uhr
Dienstag	bleibt regulär	Donnerstag, den 02.04. 11 Uhr
Mittwoch	bleibt regulär	Donnerstag, den 02.04. 11 Uhr
Donnerstag	bleibt regulär	bleibt regulär
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

## Wichtige Info

Gerne möchten wir Sie für das Thema Preisgestaltung im Onlineshop sensibilisieren.

In den letzten Wochen bekamen wir häufig Anfragen, weshalb die Bestellbestätigungen doppelt kamen oder wieso ein Artikel nach dem Bestellen plötzlich mehr kostet.

Die Preise im Onlineshop sowie auch in Papierform oder in PDFs sind freibleibend und irrtümliche Eingaben sind vorbehalten. Gerade die Preise für frisches Obst und Gemüse können sich vom Bestelltage bis zum Rechnungsdruck ändern.

Zum Vorgang: Wir erhalten einmal pro Woche eine Preisliste von unseren Lieferanten.

Wenn Sie Ihre Bestellung vor diesem Datum für die nächste Woche aufgegeben haben, werden die Preise höchstwahrscheinlich nach dem Einlesen der neuen Preislisten entweder nach unten oder oben korrigiert.

Normalerweise arbeiten unsere Lieferanten mit Tagespreisen. Da wir jedoch eine tägliche Änderung zu Ihren und auch zu unseren Gunsten nicht einführen möchten, haben wir uns entschieden die Preise einmal in der Woche auf den aktuellen Stand zu bringen.

Bitte achten Sie in Zukunft bei doppelten Bestellbestätigungen für den gleichen Liefertag einmal auf die Preise.

Wir können Einstellungen auch so hinterlegen, dass Sie nicht bei jeder Änderung eine Mail erhalten.

**Viele liebe Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team**

## Bandnudeln mit Balsamicomöhren

- 500 g Vollkorn-Bandnudeln
- 400 g Möhren
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 75 ml Olivenöl
- 75 ml Balsamico
- 1 EL Rohrzucker
- Pfeffer, Salz



Die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden und in der Pfanne im Olivenöl bei geschlossenem Deckel 10 Minuten dünsten. Mit Balsamico ablöschen, Zucker sowie Pfeffer und Salz dazugeben und alles 5 Minuten einkochen lassen. Die Kerne mit dem Nudelholz etwas zerkleinern. Nudeln, Möhren und Kerne vermischen und heiß servieren. Zur Dekoration kann der Teller mit frischer Petersilie serviert werden.

## Basenfasten am Mittag oder Abend – Kartoffel-Zwiebel-Pfannengemüse

- 10 Kartoffeln fk
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie



Die Kartoffeln mit der Schale garen. Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in dünne Schnitze schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, im erhitzten Olivenöl leicht braun werden lassen und die Gewürze dazugeben.

Die Kartoffelschnitze kurz dazugeben und in der Zwiebeln-Öl-Mischung wälzen.

Die Petersilie waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und zur Kartoffelmischung geben.

## Köstlichkeiten vom Gesund & Munter Osterhasen –

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>20002</b> .....	Stück <b>Bunte Ostereier 6er gekocht</b> a.d.R. - DN	3,59 € /Stück
Mit Naturfarben gefärbt		
<b>36033</b> .....	Stück <b>Osterpinza hell</b> a.d.R. - DB	4,59 € /Stück
Dieses locker leicht gebackene Weizenhefegebäck mit Trockenfrüchten und Mandeln ist saftig und leicht süß. Ein echter Genuss, ob mit Butter und Marmelade oder einfach pur, an einem schönen Osterfest sollte eine klassische Osterpinza nicht fehlen.		
<b>36108</b> .....	Stück <b>Mandel-Schoko-Schiffchen</b> a.d.R. - DB	1,89 € /Stück
<b>57532</b> .....	Stück <b>Dinkel Rübli Kekse 150gD</b> - DD	2,49 € /Stück
Besonderheiten: Ohne Zuckerzusatz, vegan		
<b>57869</b> .....	Stück <b>Schoko Lolly Hase Vollmilch 15gD</b> - C%	0,59 € /Stück
Mit zart-schmelzender Vollmilchschokolade		
<b>57873</b> .....	Stück <b>Weisses Schäfchen 90g D</b> - C%	2,99 € /Stück
Süßes Schäfchen aus weißer Schokolade, liebevoll mit Zartbitterschokolade geschminkt		
<b>71115</b> .....	Stück <b>BioZisch Natur Orange 0,33l D</b> - C%	0,99 € /Stück
<b>71118</b> .....	Stück <b>BioZisch Holunderblüte 0,33l D</b> - EG	0,99 € /Stück
<b>71119</b> .....	Stück <b>Eistee Pfirsich-Zitrone 1l D</b> - EG	2,49 € /Stück
<b>80012</b> .....	Stück <b>Osternestwolle D</b> - DB	2,49 € /Stück

## Mango-Limetten-Smoothie

- 250 g Joghurt natur
- 600 g Mango
- 2 EL Limettensaft frisch
- 1 TL Limettenschale frisch
- 2 EL Rohrohr-Puderzucker



Den Joghurt in einen Mixer geben.

Die Mango schälen, entkernen, in Würfel schneiden und zum Joghurt geben. Den Limettensaft, die Limettenschale und den Zucker ebenfalls dazu geben und alles pürieren.

In Gläser füllen und mit einer Limettenscheibe am Rand servieren.

