



KNUSPERBROT MIT SCHWARZKÜMMEL

Stärkung für lange Novemberabende: **Snäckebrot mit Schwarzkümmel und Käse** von der *Bohlsener Mühle* passt zu Dips und Kräuterquark. Ohne Belag sind die dünnen Knusperscheiben ein sättigender Snack. Dinkelvollkornmehl, Käse, Haferflocken, Salz, Zwiebeln und verschiedene Saaten, insbesondere Schwarzkümmel, geben ihm einen herzhaften Geschmack.

SALZIGE ÄPFEL

Lässt man Kapern-Knospen blühen, bilden sie eine fleischige, runde bis schotenförmige Frucht – das sind dann **Kapernäpfel**, die *Bio-Verde* erntet und in Essig-Sud einlegt. Die pikanten Früchte können beispielsweise Cornichons oder Oliven in der mediterranen Küche ergänzen. Sie eignen sich als Beilage zu Fleisch, Fisch und Käsegerichten wie Raclette und Fondue – und außerdem sehen sie einfach klasse aus.



ECHT AUS NÜRNBERG

Zur Weihnachtszeit brummt das Nürnberger Lebkuchengeschäft. In die ganze Welt werden Pakete mit den berühmten Gebäcken verschickt – das Porto ist dabei oft höher als der Warenwert. Für original **Bio-Elisen-Lebkuchen** brauchen wir nur in den nächsten Bioläden zu gehen. Die Firma *Nürnberger Bio Originale* garantiert eine handwerkliche Herstellung nach traditioneller Rezeptur.



KULINARISCHES GESCHENK

Eine kulinarische Reise in den Orient lässt Feinschmecker sicher nicht kalt. Mit dem **Orient-Set** von *Herbaria* lässt sich der Geschmack dieser exotischen Küche jetzt verschenken. Dafür hat *Herbaria* vier Mini-Dosen im Viererset gepackt: Reisparfum, Tajine Marrakesch, Große Karawane und Ruf der Oase heißen die Gewürzmischungen darin. Zu den ausgewählten Zutaten gehören unter anderem Rosenblüten, Safran, Minze und Datteln.



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Sonnige Schätze aus der Türkei

Süße Früchte & knackige Nüsse

RAPUNZEL Trockenfrüchte und Nüsse aus dem Türkei Projekt werden von der mediterranen Sonne verwöhnt. Sie sind eine wahre Schatzkammer an wertvollen Inhaltsstoffen und vollem Aroma – ins Müsli, zum Backen oder zum Knabbern. Entdecken Sie ihre Lieblingsprodukte. Mehr unter www.rapunzel.de

