



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

### **Fingerfood Mini**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Eine Zusammenstellung aus Obst und Gemüse mit Vitaminen für Pause, Büro oder unterwegs.

|     |                 |      |       |
|-----|-----------------|------|-------|
| 934 | Staudensellerie | 1,5  | 100g  |
| 626 | Kumquats        | 2    | 100g  |
| 609 | Clementine      | 0,25 | kg    |
| 401 | Möhren          | 0,25 | kg    |
| 105 | Cherrytomaten   | 0,25 | kg    |
| 121 | Schlangengurke  | 1    | Stück |
| 501 | Apfel Topaz     | 0,3  | kg    |

### **Fingerfood Midi**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Eine Zusammenstellung aus Obst und Gemüse mit Vitaminen für Pause, Büro oder unterwegs.

|     |                 |     |       |
|-----|-----------------|-----|-------|
| 934 | Staudensellerie | 2,5 | 100g  |
| 626 | Kumquats        | 3   | 100g  |
| 609 | Clementine      | 0,5 | kg    |
| 401 | Möhren          | 0,5 | kg    |
| 105 | Cherrytomaten   | 0,5 | kg    |
| 121 | Schlangengurke  | 1   | Stück |

### **Singlekiste**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 1 Personen 12,00 €

Eine bunte Mischung aus Obst und Gemüse in kleinen Mengen für den Ein-Personen-Haushalt

|     |                    |      |       |
|-----|--------------------|------|-------|
| 933 | Mangold grün Eigen | 0,5  | kg    |
| 626 | Kumquats           | 1    | 100g  |
| 980 | Topinambur         | 0,5  | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb      | 0,35 | kg    |
| 246 | Shiitake Pilze     | 1    | 100g  |
| 650 | Zitronen           | 1    | Stück |

### **Regiokiste 12**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Die Regiokiste ist bestückt mit Gemüse, Salat und Obst, ausschließlich aus regionalem Anbau.

|     |                            |     |      |
|-----|----------------------------|-----|------|
| 19  | Chicoree                   | 3   | 100g |
| 934 | Staudensellerie            | 1   | 100g |
| 977 | Knoblauch Eigen            | 1   | 100g |
| 405 | Kartoffeln festk. Regional | 0,5 | kg   |
| 421 | Kürbis Hokkaido            | 1   | kg   |

### **Regiokiste 17,50**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Die Regiokiste ist bestückt mit Gemüse, Salat und Obst, ausschließlich aus regionalem Anbau.

|     |                 |   |      |
|-----|-----------------|---|------|
| 19  | Chicoree        | 2 | 100g |
| 934 | Staudensellerie | 2 | 100g |



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

|     |                            |     |      |
|-----|----------------------------|-----|------|
| 977 | Knoblauch Eigen            | 1,5 | 100g |
| 405 | Kartoffeln festk. Regional | 1   | kg   |
| 421 | Kürbis Hokkaido            | 1   | kg   |
| 233 | Zwiebeln gelb              | 0,5 | kg   |
| 403 | Karotten bunt              | 0,5 | kg   |

### Mix Kiste 12

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Eine piffige Zusammenstellung aus Obst und Gemüse - für die schnelle Küche.

|     |                                |      |       |
|-----|--------------------------------|------|-------|
| 625 | Grapefruit rosa                | 0,35 | kg    |
| 501 | Apfel Topaz                    | 0,35 | kg    |
| 650 | Zitronen                       | 1    | Stück |
| 409 | Kartoffeln vorwiegfest. Region | 0,5  | kg    |
| 469 | Steckrübe                      | 0,5  | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb                  | 0,35 | kg    |
| 475 | Sellerie                       | 0,5  | kg    |
| 201 | Lauch                          | 0,35 | kg    |

### Mix Kiste 17,50

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Eine piffige Zusammenstellung aus Obst und Gemüse - für die schnelle Küche.

|     |                                |      |       |
|-----|--------------------------------|------|-------|
| 625 | Grapefruit rosa                | 0,5  | kg    |
| 501 | Apfel Topaz                    | 0,5  | kg    |
| 650 | Zitronen                       | 2    | Stück |
| 409 | Kartoffeln vorwiegfest. Region | 0,75 | kg    |
| 469 | Steckrübe                      | 0,75 | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb                  | 0,5  | kg    |
| 475 | Sellerie                       | 0,75 | kg    |
| 201 | Lauch                          | 0,5  | kg    |

### Mix 23

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

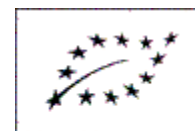
empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Eine piffige Zusammenstellung aus Obst und Gemüse - für die schnelle Küche.

|     |                                |      |       |
|-----|--------------------------------|------|-------|
| 625 | Grapefruit rosa                | 0,5  | kg    |
| 501 | Apfel Topaz                    | 0,5  | kg    |
| 650 | Zitronen                       | 2    | Stück |
| 409 | Kartoffeln vorwiegfest. Region | 1    | kg    |
| 469 | Steckrübe                      | 0,75 | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb                  | 0,5  | kg    |
| 475 | Sellerie                       | 0,75 | kg    |
| 201 | Lauch                          | 0,5  | kg    |
| 421 | Kürbis Hokkaido                | 1    | kg    |
| 609 | Clementine                     | 0,5  | kg    |

### Gemüse 12

von 29.11.2021 bis 05.12.2021



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Leckeres Gemüse - ohne Blattsalate

|     |                   |      |    |
|-----|-------------------|------|----|
| 130 | Aubergine         | 0,3  | kg |
| 215 | Rettich schwarz   | 0,35 | kg |
| 225 | Petersilienwurzel | 0,3  | kg |
| 475 | Sellerie          | 0,5  | kg |
| 469 | Steckrübe         | 0,5  | kg |
| 460 | Rote Bete         | 0,35 | kg |
| 451 | Schwarzwurzeln    | 0,35 | kg |

### **Gemüse 17,50**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Leckeres Gemüse - ohne Blattsalate

|     |                   |      |    |
|-----|-------------------|------|----|
| 130 | Aubergine         | 0,45 | kg |
| 215 | Rettich schwarz   | 0,5  | kg |
| 225 | Petersilienwurzel | 0,45 | kg |
| 475 | Sellerie          | 0,7  | kg |
| 469 | Steckrübe         | 0,7  | kg |
| 460 | Rote Bete         | 0,5  | kg |
| 451 | Schwarzwurzeln    | 0,5  | kg |

### **Gemüse 23**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Leckeres Gemüse - ohne Blattsalate

|     |                   |     |    |
|-----|-------------------|-----|----|
| 130 | Aubergine         | 0,5 | kg |
| 215 | Rettich schwarz   | 0,5 | kg |
| 225 | Petersilienwurzel | 0,5 | kg |
| 475 | Sellerie          | 0,7 | kg |
| 469 | Steckrübe         | 0,7 | kg |
| 460 | Rote Bete         | 0,6 | kg |
| 451 | Schwarzwurzeln    | 0,5 | kg |
| 441 | Broccoli          | 0,5 | kg |
| 401 | Möhren            | 0,5 | kg |

### **Mutter & Kind 12**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

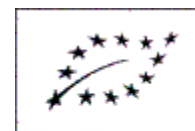
empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Auch hier packen wir quer durch den Gemüsegarten, allerdings ohne treibende und blähenden Gemüsearten

|     |                                   |      |      |
|-----|-----------------------------------|------|------|
| 609 | Clementine                        | 0,35 | kg   |
| 507 | Apfel Santana                     | 0,35 | kg   |
| 532 | Birne                             | 0,5  | kg   |
| 915 | Mischsalat                        | 1    | 100g |
| 409 | Kartoffeln vorwiegendfest. Region | 0,5  | kg   |
| 271 | Zucchini                          | 0,35 | kg   |

### **Mutter & Kind 17,50**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Auch hier packen wir quer durch den Gemüsegarten, allerdings ohne treibende und blähenden Gemüsearten

|     |                                    |      |      |
|-----|------------------------------------|------|------|
| 609 | Clementine                         | 0,5  | kg   |
| 507 | Apfel Santana                      | 0,5  | kg   |
| 532 | Birne                              | 0,5  | kg   |
| 915 | Mischsalat                         | 1,5  | 100g |
| 409 | Kartoffeln vorwiegend fest. Region | 0,75 | kg   |
| 271 | Zucchini                           | 0,5  | kg   |
| 212 | Radieschen im Bund                 | 1    | Bund |

### **Mutter & Kind 23**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Auch hier packen wir quer durch den Gemüsegarten, allerdings ohne treibende und blähenden Gemüsearten

|     |                                    |     |      |
|-----|------------------------------------|-----|------|
| 609 | Clementine                         | 0,6 | kg   |
| 507 | Apfel Santana                      | 0,6 | kg   |
| 532 | Birne                              | 0,6 | kg   |
| 915 | Mischsalat                         | 2   | 100g |
| 409 | Kartoffeln vorwiegend fest. Region | 1   | kg   |
| 271 | Zucchini                           | 0,5 | kg   |
| 212 | Radieschen im Bund                 | 1   | Bund |
| 441 | Broccoli                           | 0,5 | kg   |

### **Vollsortiment 12**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Das ist Ihre ausgewogene Versorgung mit Gemüse, Salaten, Rohkost, Kräutern.

|     |                     |      |       |
|-----|---------------------|------|-------|
| 47  | Kresse im Schälchen | 1    | Stück |
| 26  | Radicchio           | 0,35 | kg    |
| 105 | Cherrytomaten       | 0,35 | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb       | 0,3  | kg    |
| 246 | Shiitake Pilze      | 2    | 100g  |

### **Vollsortiment 17,50**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Das ist Ihre ausgewogene Versorgung mit Gemüse, Salaten, Rohkost, Kräutern.

|     |                     |     |       |
|-----|---------------------|-----|-------|
| 47  | Kresse im Schälchen | 1   | Stück |
| 26  | Radicchio           | 0,5 | kg    |
| 105 | Cherrytomaten       | 0,5 | kg    |
| 233 | Zwiebeln gelb       | 0,5 | kg    |
| 246 | Shiitake Pilze      | 2,5 | 100g  |
| 415 | Süßkartoffeln       | 0,5 | kg    |

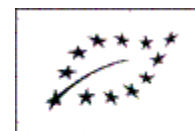
### **Vollsortiment 23**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Das ist Ihre ausgewogene Versorgung mit Gemüse, Salaten, Rohkost, Kräutern.

|     |               |     |    |
|-----|---------------|-----|----|
| 105 | Cherrytomaten | 0,5 | kg |
|-----|---------------|-----|----|



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

|     |                |     |       |
|-----|----------------|-----|-------|
| 246 | Shiitake Pilze | 2,5 | 100g  |
| 415 | Süßkartoffeln  | 1   | kg    |
| 331 | Wirsing        | 1   | Stück |
| 121 | Schlangengurke | 1   | Stück |
| 401 | Möhren         | 0,5 | kg    |

### Obstkiste 12

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Darin befinden sich Obst- und Südfrüchte der Saison.

|     |                 |      |       |
|-----|-----------------|------|-------|
| 626 | Kumquats        | 2    | 100g  |
| 532 | Birne           | 0,5  | kg    |
| 507 | Apfel Santana   | 0,5  | kg    |
| 730 | Kiwi            | 2    | Stück |
| 650 | Zitronen        | 1    | Stück |
| 625 | Grapefruit rosa | 0,35 | kg    |

### Obstkiste 17,50

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Darin befinden sich Obst- und Südfrüchte der Saison.

|     |                 |     |       |
|-----|-----------------|-----|-------|
| 626 | Kumquats        | 2,5 | 100g  |
| 532 | Birne           | 0,7 | kg    |
| 507 | Apfel Santana   | 0,7 | kg    |
| 730 | Kiwi            | 3   | Stück |
| 650 | Zitronen        | 1   | Stück |
| 625 | Grapefruit rosa | 0,5 | kg    |
| 520 | Bananen         | 0,5 | kg    |

### Obstkiste 23

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Darin befinden sich Obst- und Südfrüchte der Saison.

|     |                    |     |       |
|-----|--------------------|-----|-------|
| 626 | Kumquats           | 2,5 | 100g  |
| 532 | Birne              | 0,7 | kg    |
| 507 | Apfel Santana      | 0,7 | kg    |
| 730 | Kiwi               | 4   | Stück |
| 650 | Zitronen           | 2   | Stück |
| 625 | Grapefruit rosa    | 0,5 | kg    |
| 520 | Bananen            | 0,5 | kg    |
| 570 | Ananas Extra Sweet | 1   | Stück |

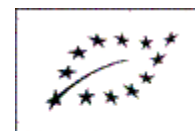
### Rohkost 12

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 2 Personen 12,00 €

Salate und Gemüsearten, die man schnell zubereiten und roh essen kann.

|     |                    |     |      |
|-----|--------------------|-----|------|
| 113 | Paprika gelb       | 2,5 | 100g |
| 212 | Radieschen im Bund | 1   | Bund |
| 26  | Radicchio          | 0,4 | kg   |



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

|     |         |      |         |
|-----|---------|------|---------|
| 251 | Avocado | 1    | Stück . |
| 401 | Möhren  | 0,45 | kg      |
| 495 | Fenchel | 0,4  | kg      |

### **Rohkost 17,50**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 17,50 €

Salate und Gemüsearten, die man schnell zubereiten und roh essen kann.

|     |                    |      |         |
|-----|--------------------|------|---------|
| 113 | Paprika gelb       | 3    | 100g    |
| 212 | Radieschen im Bund | 1    | Bund    |
| 26  | Radicchio          | 0,5  | kg      |
| 251 | Avocado            | 1    | Stück . |
| 401 | Möhren             | 0,5  | kg      |
| 495 | Fenchel            | 0,35 | kg      |
| 242 | Champignon         | 2    | 100g    |
| 121 | Schlangengurke     | 1    | Stück   |

### **Rohkost 23**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 4 Personen 23,00 €

Salate und Gemüsearten, die man schnell zubereiten und roh essen kann.

|     |                    |     |         |
|-----|--------------------|-----|---------|
| 113 | Paprika gelb       | 4   | 100g    |
| 212 | Radieschen im Bund | 1   | Bund    |
| 26  | Radicchio          | 0,6 | kg      |
| 251 | Avocado            | 1   | Stück . |
| 401 | Möhren             | 0,5 | kg      |
| 495 | Fenchel            | 0,5 | kg      |
| 242 | Champignon         | 4   | 100g    |
| 121 | Schlangengurke     | 1   | Stück   |

### **Probekiste**

von 29.11.2021 bis 31.12.2021

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 30,00 €

Obst, Gemüse, Brot aus unserer Backstube. zzgl. Pfandkaution

|       |                           |      |       |
|-------|---------------------------|------|-------|
| 99005 | Neukundeninformation      | 1    | Stück |
| 99020 | Willkommensgeschenk       | 1    | Stück |
| 99003 | Kaution für Neukunden     | 1    | Stück |
| 1120  | Feines Roggenbrot ca. 1kg | 1    | Stück |
| 609   | Clementine                | 0,35 | kg    |
| 501   | Apfel Topaz               | 0,35 | kg    |
| 520   | Bananen                   | 0,35 | kg    |
| 933   | Mangold grün Eigen        | 0,5  | kg    |
| 403   | Karotten bunt             | 0,35 | kg    |
| 111   | Paprika rot               | 2,5  | 100g  |
| 201   | Lauch                     | 0,35 | kg    |
| 233   | Zwiebeln gelb             | 0,35 | kg    |
| 105   | Cherrytomaten             | 0,35 | kg    |

### **Feierabendkiste**

von 29.11.2021 bis 05.12.2021



## Unser aktuelles Angebot an AboBoxen

empfohlener Bezugspreis für 3 Personen 30,00 €

Alles für einen gemütlichen und entspannten Feierabend !!!

|       |                             |     |       |
|-------|-----------------------------|-----|-------|
| 12245 | Glühwein Rot Demeter        | 1   | Stück |
| 1120  | Feines Roggenbrot ca. 1kg   | 1   | Stück |
| 2341  | Original Ketelwalder 50%F   | 1,5 | 100g  |
| 7064  | Wintertraum Fruchtaufstrich | 1   | 200g  |
| 3146  | Saison Frischkäse           | 1   | 100g  |
| 9303  | Kichererbsen-Chips Rosmarin | 1   | Stück |
| 809   | Erdnüsse                    | 2   | 100g  |
| 4010  | Kräuterschinken             | 1   | 90g   |
| 111   | Paprika rot                 | 2   | 100g  |