

Liefertagsverschiebung

In der Woche um den 1. Mai liefern wir am Mittwoch nicht aus. Hier siehst du auf einen Blick deinen Liefertag und den passenden Bestellschluss.

Bitte beachte den besonderen Bestellschluss für Gebäck und Brot aus Ibbenbüren, später eingehende Bestellungen nehmen die Bäcker nicht mehr an.

Normal:	1. Mai Woche:	Bestellschluss:	Ibbenbüren:
Montag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Dienstag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Mittwoch	Dienstag	Sonntag 16 Uhr	Freitag 10 Uhr
Donnerstag	Donnerstag	Dienstag 8 Uhr	Montag 13 Uhr
Freitag	Freitag	Mittwoch 8 Uhr	Dienstag 13 Uhr

Spargelzeit

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch die zarten, grünen oder weißen Stangen, die aus der Erde sprießen und zu genussvollen Mahlzeiten einladen. Die Spargelzeit hat begonnen!

Passend dazu findest du bei uns im Shop eine große Auswahl an Artikeln die perfekt zum Spargel passen.

[Schau doch mal vorbei!](#)

Dr. Hauschka – Angebote

Bis zum 30.04.2024 sind verschiedenste Artikel von Dr. Hauschka im Angebot.



Aufbauende Maske, klein
5,99 € statt 7,00 €



Getönte Sonnencreme Gesicht LSF 30
28,99 € statt 31,00 €

[Stöber gerne durch die Angebote!](#)

Zutaten

150 g Zucchini
½ Brokkoli
300 g Cherrytomaten
2 Möhren
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
Öl
12 Eier
Salz, Pfeffer
100 g Parmesan

Tomaten-Zucchini-Frittata

Ofen auf 180 °C vorheizen. Zucchini, Brokkoli und Tomaten waschen. Die Röschen des Brokkoli abbrechen und die Tomaten, die Zucchini und die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Knoblauch für ca. 5 Min. garen lassen. Eier in einer Schale miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und unter die Eier heben. Die Zucchini, den Brokkoli und die Möhren ebenfalls in die Eier-Masse rühren. Eine Auflaufform etwas einfetten, die Gemüse-Eier-Masse hineingeben, die Tomaten darauf verteilen und für ca. 25 Min. backen.

Zutaten

1 Eichblatt oder Batavia
250 g Tomaten
5 EL Balsamessig
1 EL Zitronensaft
1 EL Senf
1 EL Honig
50 g Olivenöl
Salz, Pfeffer

Grüner Salat mit Honig-Senf Dressing

Den Salat und die Tomaten waschen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing Balsamessig, Zitronensaft, Senf, Honig, Olivenöl und 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat und die Tomaten in eine Schale geben, das Dressing über den Salat geben und servieren.

Zutaten

3 Eier
125 g weiche Butter
125 g Grieß
125 g Mehl
250 ml Milch
½ Päckchen Backpulver
3 Äpfel

Apfelwaffeln

Die Eier zusammen mit der Butter schaumig schlagen. Den Grieß, das Mehl, die Milch und das Backpulver zu der Eier-Butter-Masse geben. Die Äpfel schälen, raspeln und unter den Teig rühren. Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen und anschließend in einem Waffeleisen backen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN