

Regio-Challenge

Vom 16.09.2024 bis zum 22.09.2024 findet die diesjährige Regio-Challenge in Verden (Aller) statt. Ziel dieser Aktion ist es, auf die Vielfalt der regional erzeugten Lebensmittel aufmerksam zu machen, die von Landwirten vor unserer Haustür erzeugt werden. Die Einkaufswege sollen dabei möglichst klimaneutral zurückgelegt und Verpackungsmüll vermieden werden.

Macht doch gerne bei der Challenge mit!

Neu: Saftpäckchen



Apfel-Kirschsft Päckchen
1,09 € / 200 ml



Roter Traubensaft Päckchen
1,09 € / 200 ml



Multisaft Sunrise Päckchen
1,09 € / 200 ml



Apfelsaft Päckchen
1,09 € / 200 ml

[Zum Shop!](#)

Haarfarben

Ihr wollt auch nach der Färbung eurer Haare ein sichtbar gepflegtes Ergebnis und mehr Volumen erhalten?

[Dann probiert doch gerne unsere Pflanzen Haarfarbe von Sante!](#)

In unserem Shop bieten wir Farben von blond über rot bis zu schwarz an.



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- Etwas Öl
- 1 Pak Choi
- 5 EL Teriyaki Sauce
- Salz, Pfeffer
- 500 g Glasnudeln

Pak Choi-Pfanne

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und die Möhren längs in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin die Zwiebel und die Möhren leicht anbraten. In der Zwischenzeit den Pak Choi waschen und in dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Das Gemüse anbraten, danach die Sauce hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und nun das Essen anrichten und genießen.

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

Zucchini-Puffer

Die Zucchini grob reiben und die Feuchtigkeit mit einem Geschirrtuch gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Nun alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis die Puffer goldbraun sind.

Zutaten

- 100 g Schokolade
- 190 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 2 Eier
- 120 g Zucker
- 80 g Öl
- 4 Bananen

Schoko-Bananen-Muffins

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Schokolade klein hacken. Mehl, Backpulver und Schokolade miteinander verrühren. In einer zweiten Schüssel die Eier mit Zucker und Öl vermischen. Die Bananen mit einer Gabel zerquetschen und zu der Eier-Mischung geben. Nun die Mehl-Mischung zu der Eier-Mischung geben und alles gut miteinander verrühren. Den Teig in Muffinförmchen geben und für ca. 20 Min. backen. Nach dem Herausnehmen die Muffins abkühlen lassen, danach genießen.



[Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!](#)

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO