

VITALER-SAISONHÜPFER



Viki-Gesundheits-Tipp!

Sauerkraut wird durch Fermentation von Kohl durch Milchsäurebakterien hergestellt und zählt zu den probiotischen Lebensmitteln. Probiotika sorgen für eine gesunde Darmflora. Außerdem enthält Sauerkraut eine hohe Menge an Vitamin B12, Vitamin C und Ballaststoffen. Besonders in den Wintermonaten dient Sauerkraut zur Stärkung des Immunsystems.

Inhalt

Rote Karotten
Mairüben
Kartoffeln
Radieschenbund
Jungzwiebelbund
Sauerkraut
Champignons
Sellerie
Bärlauchcremesuppe

REZEPT DER WOCHE

Sauerkraut-Auflauf mit Kartoffeln

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von: **CAPRI LIFE**

500 g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 mittelgroßer Apfel
600 g Kartoffeln
1 TL Paprikapulver
1 EL frische oder getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer



Sauerkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel & Apfel würfeln. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in etwas Öl 3 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut und Apfelwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Backrohr auf 170° Heißluft vorheizen. Auflaufform mit etwas Öl bestreichen. Sauerkraut-Apfel-Zwiebelmischung in der Auflaufform verteilen. Kartoffeln raspeln und gemeinsam mit der anderen Hälfte der Zwiebelwürfel und den Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelmischung über das Sauerkraut geben und ca. 50 Minuten ins Rohr geben, bis die Kartoffelraspeln leicht braun und knusprig werden. Mahlzeit!

VIKI-OSTERSCHMANKERL

Untersberger Bärlauchpesto

165ml im Glas.....€ 4,90

Zutaten: Bärlauch, Olivenöl, Erdnüsse, Parmesan, Salz

Frische Spargel-Ernte



500g-Bund aus dem Mostviertel.....€ 8,50

Suppen 6er im Karton

...in der "Vitalkisterl Special Edition" von Paulina B. Genießen Sie Bärlauchcreme, Karotten-Ingwer und die frühlinghafte Fastensuppe im praktischen Karton! (3x2 Stück) Aus regionalem Gemüse in Salzburg hergestellt.

3x2 St. á 320ml.....€ 26,48

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Wir verstecken zu Ostern den praktischen Wickelwaxi! Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

Größe M.....€ 10,-

Einfach zu bestellen auf vitalkisterl.at, per Mail oder telefonisch!

