

VITALER-SAISONHÜPFER



Viki-Gesundheits-Tipp!

Optisch ähnelt die Petersilienwurzel der Pastinake. Am Geruch lassen sich die beiden leicht unterscheiden. In der Petersilienwurzel steckt eine große Menge wertvoller Vitamine & Nährstoffe. Durch die Zubereitung im Rohr entfaltet sich Ihr kräftiges Aroma ideal!

Hurra, der erste Salat ist da!

Der junge Kopfsalat ist äußerst empfindlich und sollte möglichst rasch genossen werden. Guten Appetit!

Inhalt

Kopfsalat
Kartoffeln
Karotten
Eiszapfen
Lauchstange
Petersilienwurzel
Jungzwiebel Bund
Fastensuppe
Champignon

REZEPT DER WOCHE

Petersilienwurzeln aus dem Rohr

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von: CAPRI LIFE

1 kg Petersilienwurzeln
½ Bund frische oder
2 EL getrocknete Kräuter
3 EL Öl
Salz
1 Handvoll Walnüsse



Petersilienwurzeln gut waschen und in Stifte schneiden. Gemüestifte auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten. Petersilienwurzeln mit Öl beträufeln. Kräuter fein hacken und über das Gemüse streuen und salzen. Bei 200° für ca. 20-30 Minuten ins Backrohr geben, bis die Gemüestifte weich sind. Petersilienwurzeln mit zerkleinerten Walnüssen servieren. Dazu passt perfekt ein Joghurt-Kräuter-Dip!

Mahlzeit!



VIKI-OSTERSCHMANKERL

Untersberger Bärlauchpesto

165ml im Glas.....€ 4,90

Zutaten: Bärlauch, Olivenöl, Erdnüsse, Parmesan, Salz

Untersberger Bärlauchsalz

197ml im Glas.....€ 4,50

Frische Spargel-Ernte



grün, 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!

