

„Die Beliebteste“



Garten Plus Kisterl



„Gemüsetiger“



„Gemüsefrüchtchen“



Frucht-Abo



...ändern Sie Ihre Kisterlvariante gern nach Ihrem persönlichen Gemüseappetit.

(möglich bis Donnerstag 12:00 für die Folgewoche)



Mangold ist vitaminreich, enthält viel Eisen und ist eine gute Vitamin-C-Quelle. Der Farbstoff Chlorophyll verleiht dem gesunden Blattgemüse seine tiefgrüne Farbe. Chlorophyll hilft beim Aufbau neuer Blutzellen und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Tipp: Mehr chlorophyllhaltige, also tiefgrüne, Gemüsesorten in die Ernährung einbauen!



Tipp:

Das frische, junge Kraut einfach fein schneiden und mit einer Marinade durchdrücken. Ergibt einen herrlich frischen und gesunden Salat, der super schmeckt!

IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

...weitere Rezeptideen finden Sie auf vitalkisterl.at

Ein superschnelles Gericht:

Mangold mit Spiegeleiern & Kartoffeln

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

- Zutaten:
 300 g Kartoffeln
 1 Bund Mangold
 Jungzwiebel
 Stangenknoblauch
 2 Eier



Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und kochen. Jungzwiebel und Stangenknoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Mangold in Streifen schneiden und hinzugeben. (Tipp: wer mag, kann den Mangold auch pürieren) Mit einem Schuss Wasser ablöschen, Pfanne mit Deckel verschließen und weiter dünsten lassen. Spiegeleier zubereiten. Kartoffeln abseihen, mit frischgehackerter Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Mangoldgemüse und den Eiern servieren.

Mahlzeit!

Plastikfrei-Tipp: 

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

- Größe M.....€ 10,-
 3er Set (L,M,S).....€ 27,50

Vlkl-Frühlingsschmankerl

Sehr beliebt bei unseren Kunden:



Grüner Spargel,
 500g-Bund aus dem Mostviertel.....€ 7,20



Fruchtabo mit heimischem
 Naschobst.....€ 6,10

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

