

„Die Beliebteste“



Garten Plus Kisterl



„Gemüsetiger“



„Gemüsefrüchtchen“



Frucht-Abo

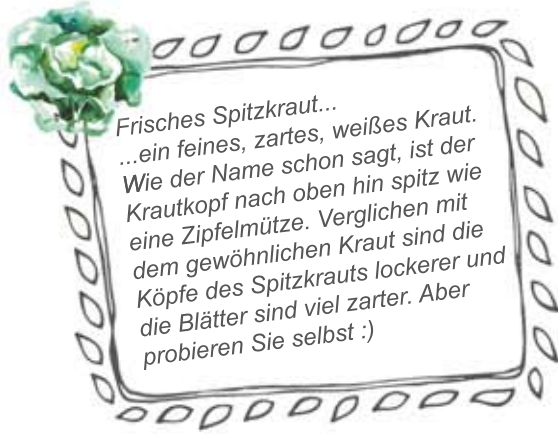


...ändern Sie Ihre Kisterlvariante gern nach Ihrem persönlichen Gemüseappetit.

(möglich bis Donnerstag 12:00 für die Folgewoche)

IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

...weitere Rezeptideen finden Sie auf vitalkisterl.at



Frisches Spitzkraut...
 ...ein feines, zartes, weißes Kraut.
 Wie der Name schon sagt, ist der
 Krautkopf nach oben hin spitz wie
 eine Zipfelmütze. Verglichen mit
 dem gewöhnlichen Kraut sind die
 Köpfe des Spitzkrauts lockerer und
 die Blätter sind viel zarter. Aber
 probieren Sie selbst :)



Hurra!

Junge Karotten sind noch empfindlich!
 Sie bleiben länger knackig, wenn man das
 Laub abschneidet, denn es entzieht den
 Karotten viel Feuchtigkeit. Also am besten
 gleich knappen. Oder in eine feuchtes
 Geschirrtuch wickeln und in den
 Kühlschrank geben.



*Tipp für die heißen Tage:
 kühlender Gurken-Smoothie!*

Kraut-Schnecken mit sommerlichem Dip!

Zutaten: Jungzwiebel, Spitzkraut, Karotten, Salz, Pfeffer, Curry

Palatschinken backen. Spitzkraut vierteln, den Strunk entfernen und
 fein schneiden. Jungzwiebel fein schneiden und mit dem Kraut
 anbraten. Karotten dazugeben und mitbraten.

Salzen, pfeffern.

Gemüse auf der Palatschinke verteilen und schmal einrollen. Der
 Länge nach in 2cm große Stücke aufschneiden. Auf einem Teller
 schön anrichten und mit einer feinen Soße aus Sauerrahm, Gurken
 und frischen Tomatenwürfel servieren!

Wir wünschen eine gesunde Sommermahlzeit und viel Freude beim
 Essen :)

Plastikfrei-Tipp: 

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

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

Das Frucht-Abo zum mitbestellen!
 Obst aus den sonnenreichsten Regionen
 Österreichs. Freuen Sie sich jetzt auf
 Kirschen, Heidelbeeren, Marillen,
 Erdbeeren!



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

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

