

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

🥚 KW 15 - 10.- 16. April 2022 🥚

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Spinat, Bioland, Deutschland				750 g	520 g
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	300 g	600 g	400 g	
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Lauchzwiebeln, kbA, Italien		1 Bund	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Gala, Naturland, regional	530 g	850 g	1000 g	1600 g
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125 g	125 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	720 g	1000 g	1340 g	1500 g
Grapefruit rot, kbA, Spanien		530 g	400 g	740 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500 g
3,99 €
3,49 €



Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkelvollkornschrot, Dinkel-vollkornflocken, gekochte Dinkelkörner, Meersalz, Sauerteig

1000 g
5,79 €
5,19 €

FRÖHE 🥚 STERTAGE!

Achtung Feiertage! Kürzere Bestellfristen für ALLE Liefertage der Woche -> momoshop.de

„Ein kluger Kopf passt unter keinen Stahlhelm.“

(Albert Einstein)

„Militärische Intelligenz ist ein Widerspruch in sich.“

(Groucho Marx)

„Frieden ist nicht alles, aber ohne Frieden ist alles nichts.“

(Willy Brandt)

„Die Menschheit muss dem Krieg ein Ende setzen, oder der Krieg setzt der Menschheit ein Ende.“

(John F. Kennedy)

„Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfaltigkeit des Lebens.“

(Dalai Lama)

„Wenn jeder anstatt einem neuen Fernsehgerät Frieden verlangen würde, dann würde es Frieden geben.“

(John Lennon)



- bitte wenden -

Blumenkohl-Kokos-Suppe

- * 500 g Blumenkohlröschen
- * 300 ml Kokosmilch
- * 300 ml Wasser
- * Meersalz
- * Saft einer Limette
- * Cayennepfeffer
- * 1 Bund Koriander bzw. Getrockneter
- * 80 ml Olivenöl
- * 4 EL getrocknete Kokoschips

Blumenkohlröschen in Kokosmilch und Wasser ca. 10 Minuten gar köcheln. Fein pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Korianderblättchen grob hacken, Öl dazu geben und fein pürieren. Bisschen mit Salz würzen. Suppe in Tellern anrichten, mit dem Koriander-Öl beträufeln und mit Kokoschips bestreuen.

Gratinierte Spinat-Lachspasta

- * 600 g Spinat
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Räucherlachs
- * 400 g Makkaroni
- * 100 g Blauschimmelkäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebel grob hacken und in Olivenöl auf kleiner Flamme dünsten. Hitze erhöhen und grob gehackten Knoblauch untermischen. Bevor dieser bräunt, gewaschenen, abgetropften und grob gehackten Spinat dazu geben und mit Gemüsebrühe angießen. Gut untermengen und dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Klein geschnittenen Räucherlachs untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit al dente gegarten Makkaroni vermengen. In einer Auflaufform mit der Hälfte des zerbröselten Käses vermischen, den restlichen Käse obenauf verteilen. Im Backofengrill auf mittlerer Stufe etwa zehn Minuten gratinieren. Mit Baguette oder Ciabatta servieren.

Süßer 🍊 Orangen-Möhrenkuchen mit Nüssen

- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 1 TL Zimt
- * 1 TL geriebene Orangenschale
- * 2 Eier
- * 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- * 50 g Walnüsse, fein gehackt
- * 1 EL Orangensaft
- * 225 g Weizenvollkornmehl
- * 3 TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde oder Hasen Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen.

Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiter backen.

Kinder in die Küche Süße Hasen zum 🐰 Osterfrühstück

- * 500 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 1 Würfel frische Hefe
- * 250 ml warme Milch
- * 80 g Honig
- * Prise Salz
- * 1 Ei
- * 80 g weiche Butter
- * Mandeln und Rosinen zum Verzieren
- * 1 Eigelb und 2-3 EL Sahne zum Bestreichen

Hefe in der warmen Milch auflösen. Alle Zutaten miteinander ver-kneten, bis ein schöner luftiger Kloß entsteht. Diesen an einem warmen Ort (z.B. Fensterbank in der Sonne) eine halbe Stunde gehen lassen. Nun ca. tennisballgroße Portionen abnehmen. Diese kugeln, dann etwas länglich formen und mit einer Küchenschere von oben bis zur Hälfte einschneiden. Jetzt hast Du einen Kopf mit Ohren. Nun das Gesicht rundlich formen, Augen aus Rosinen oder Mandeln eindrücken und mit Ei-Sahne-Mischung bestreichen. Im Backofen bei 180° ca. 15 Minuten backen. Die Brötchen müssen von unten hohl klingen, wenn Du darauf klopfst.

