

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 30 - 24.-30. Juli 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	
Zucchini gelb, Demeter, regional		0,84 Kg	1 Kg	1 Kg	1,56 Stk
Spitzkohl, Demeter, regional	0,84 kg	0,84 kg	1 kg	1,67 kg	2,5 Stk
Busch Bohnen, Demeter, regional		0,65 Kg	0,65 Kg	0,76 Kg	3,7 Stk
Tomate Aroma, Demeter, regional	0,5 kg		0,45 kg	0,88 kg	2,24 Stk
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Heidelbeeren 250g, Demeter, Deutschland			1 Stk	1 Stk
Pfirsiche gelb, Demeter, Italien		0,5 kg	0,5 kg	0,92 kg
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien	0,5 kg	0,5 kg	0,5 kg	0,88 kg
Wassermelone Mini, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk
Trauben Black Magic, kbA, Italien	0,52 kg	0,52 kg	0,52 kg	0,72 kg

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlbäckerei

Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g
4,69 €
4,19 €



Rübligruß Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g
4,29 €
3,79 €

Rezepte für Eistee - von unseren „Heuschrecken“ aus Troisdorf

Klassisches Eistee-Rezept - Schwarztee:

Klassischer Eistee wird durch schockartiges Abkühlen zubereitet. Nehmt die gewohnte Menge Tee für 1 Liter und gießt nur die halbe Menge an Wasser auf, also 1/2 Liter, kräftigen, schwarzen Tee und ca. 10g Teeblätter (z. B. Assam broken, Ostfriesische Mischung, etc.); Ziehzeit: ca. 3 Minuten.

Nur kurz abkühlen lassen - dann das Gefäß mit der fehlenden Menge Wasser in Form von Eiswürfeln auffüllen. Durch dieses Schockkühlen bleibt das Aroma besser erhalten als beim langsamen Abkühlen (abgekühlter bzw. abgestandener Tee schmeckt ja meist bitter). Nach Belieben süßen und/oder mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Tipp: Fruchtetee-Eiswürfel

Fruchtetee (z. B. roter Fruchtetee wie Hagebutte, Hibiskus, Zimtzicke,...) aufbrühen, abkühlen lassen, einfrieren, fertig.

Grüner Wellness-Eistee (teeinhaltig)

Zutaten für 1 Liter Eistee:

Rooibusch - grün oder rot 2 TL (4g)
Orange Grüntee 1 TL (2g)
Earl Grey Grüntee 1 TL (2g)

200ml Wasser kochen und dann 2 Min. abkühlen lassen;

Tee aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen-

mit restl. 800ml eiskaltem Wasser oder Mineralwasser auffüllen
(u. nach Geschmack mit Honig süßen).

Erfrischend, leicht herb-fruchtige Note. Ideal nach der
Mittagszeit zu genießen, um die Lebensgeister zu wecken.

Grüner Rooibusch - Apfel Eistee (ohne Teein)

Zutaten für 1 Liter Eistee:

Apfeltee 5 TL (15g)
Rooibusch grün 3 TL (6g)

Tee mit 200 ml kochendem Wasser übergießen,

5 - 10 Minuten ziehen lassen,

mit restl. 800 ml eiskaltem Wasser oder Mineralwasser auffüllen und
nach Geschmack mit Honig süßen.

Koffeinfreier Eistee, auch für Kinder. Der leicht herbe Rooibusch mit
dem süßen Apfeltee ist mal etwas anderes als Apfelschorle, auch prima
auf jedem Kinderfest/-geburtstag.

Verfeinern mit Melonenstückchen (Tipp, kleine Kugeln mit
Kugelausstecher sehen schön aus) und Minzblättern.

Rooibusch-Chai-Eistee mit Chia-Samen („Bubbles“, ohne Teein)

Zutaten für 1 Liter Eistee:

Rooibusch Chai Tee
Zitrone, frische Minze,
frische Johannisbeeren
1 EL Chiasamen
Süße nach Wahl

Tee nach Anleitung kochen. Abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank.

Nach Geschmack süßen, alternativ gehen auch feine Sirups, mit
Beerensaroma oder z. B. Holundersirup.

Wenn der Tee fertig ist, füllen wir ihn in eine Karaffe oder eine
Flasche, zum Mitnehmen. Dann kommt der Saft einer halben Zitrone
und noch ein paar Zitronenschnitzer hinein. Dazu etwas frische
Minze.

Dann noch ein paar Chiasamen und ein paar gewaschene und gezupfte
Johannisbeeren dazugeben, das ist immer ein Akzent von fruchtiger
Säure, wenn man eine zerbeißt.

Der Chai Rooibostee ist ziemlich aromatisch, tief und voll, mit der
frischen Minze, der Säure und der leichten Fruchtigkeit wird er zu
einem tollen Eistee. Sehr zu empfehlen.

„Kelten“-Bowe (alkoholhaltig, statt Wein alternativ Traubensaft)

Zubereitung (Rezept für ca. 2 Liter):

1 Flasche Roséwein (0,75l o. 1l)
Keltischer Früchtetee 12 TL (ca. 25g)
Eiskaltes, spritziges Mineralwasser je
nach Geschmack 1/2 bis 1 Liter

Tee mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 15 Minuten ziehen
lassen, mit 500ml eiskaltem Wasser auffüllen; kaltstellen.

Rosé hinzufügen, und je nach Geschmack mit eiskaltem, spritzigem
Mineralwasser in einem Bowlegefäß auffüllen.

Leichter, fruchtig-süßer Begleiter für warme Sommerabende.

Festliche Variante: Mineralwasser (teilweise) durch trockenen Sekt
ersetzen und mit frischen Brombeeren, Himbeeren o. Walderdbeeren
und mit Blüten / Minzblättern dekorieren.

