

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



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Bistro  
97 37 95 03



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊



KW 16 • 14. - 19. April 2025



Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	700 g	400 g	800 g
Schnittlauch, Bioland, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, kbA, Spanien				320 g	600 g
Cocktailstrauchtomaten, kbA, Spanien		250 g	290 g	290 g	480 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	650 g	1000 g	1000 g	1000 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien		700 g	700 g	1000 g
Birne Santa Maria, kbA, Griechenland	330 g	500 g	500 g	1000 g
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125 g	1000 g
Apfel Fuji, Bioland, Deutschland	350 g	520 g	850 g	1200 g

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

### Brote für den Monat April:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Sbkern, Meersalz, Roggennatursauerteig

1000 g  
6,49 €  
**5,79 €**

DLS-Bestellnummer: 4193

#### FlowerPowerBrot frei geschoben

Zutaten: Wasser, Weizenmehl 550, Roggenvollkornmehl, Sbkern, Kürbiskerne, Pistazien, Meersalz, Hefe, Rosenblätter, Ringel- & Kornblumen, Kümmel, Roggennatursauer

500 g  
4,89 €  
**4,39 €**

DLS-Bestellnummer: 4158



#### Dinkelmuschel frei geschoben

Zutaten: Dinkelmehl 1050, belebtes Wasser, Dinkelsauerteig, Hefe, Meersalz

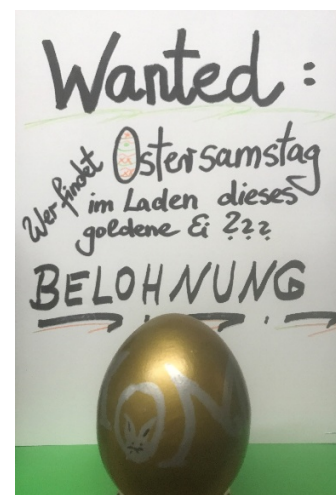
500 g  
5,69 €  
**4,69 €**

L&S-Bestellnummer: 4616

### Oster-Lieferungen - Feiertags-Änderungen (ggf. KÜRZERE BESTELLFRISTEN beachten!)

In der **Karwoche** werden folgende Touren einen Tag FRÜHER ausgeliefert:  
111, 112, 113, 121, 122, 123, 212, 213, 214, 221, 222, 223, 411, 412, 413, 414,  
415, 421, 422, 423, 424, 511, 512, 513, 521, 522, 523, 531, Freitag Abholer.  
In der **Ostermontagswoche** werden folgende Touren: einen Tag SPÄTER  
ausgeliefert: Montag Abholer, Büro-Tour Augustin, Büro-Tour Bonn, 131, 132,  
239, 240.

Die **MOMO**s wünschen **FROHE OSTERTAGE!**



## In Vorbereitung auf die 🐣sterzeit: So machen Sie Ihr 🐣stergras selbst!



Zum Beispiel Weizen über Nacht einweichen und morgens das Wasser abgießen. In ein Tongefäß Erde füllen, die Weizenkörner darüber streuen und mit ein bisschen Erde abdecken und etwas gießen. An den ersten 2-3 Tagen mit Folie abdecken - fertig!

### Gefüllte Datteln mit Schnittlauchröllchen

- \* 20 frische Datteln
  - \* 90 g naturscharfer Meerrettich (Kühltheke)
  - \* 150 g Schmand
  - \* 80 g Cashewkerne
  - \* etwas Kräutersalz
  - \* Schnittlauch für die Dekoration
- Schmand und Meerrettich verrühren. Gemahlene Cashewkerne unterheben und mit ein bisschen Salz abschmecken. Datteln leicht aufschlitzen, Kern entfernen und mit einem Teelöffel die Creme in die Datteln füllen.
- Mit klein geschnittenen Schnittlauchröllchen dekorieren.
- Schmeckt als Zwischenmahlzeit mit Vollkornbrot, als Vorspeise oder als halbsüße Nachspeise.

### Linseneintopf

- \* 150 g Linsen nach Wahl
  - \* 2 Möhren
  - \*  $\frac{1}{4}$  Sellerie
  - \* 3 große Kartoffeln
  - \* Gemüsebrühe
  - \* 2-3 Lorblätter
  - \* Meersalz
  - \* Olivenöl
  - \* Schnittlauch
- Linsen nach Wahl wählen. Wenn die ausgesuchten Linsen länger als 15-20 köcheln müssen, diese zuerst mit Wasser zum Köcheln bringen. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit das klein gewürfelte Gemüse und die Lorbeerblätter dazu geben und zusammen köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 1-2 EL Gemüsebrühe dazu geben. Ggf. mit etwas Salz abschmecken. In die Suppenteller auf dem Tisch noch einen Klecks natives Olivenöl zufügen.
- Mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen. 😊

## Kinder in die Küche

### Süße Hasen zum 🐣sterfrühstück

- \* 500 g fein gemahlenes 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 lauwarmen Milch auflösen. Alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein schöner luftiger Kloß entsteht. Diesen an einem warmen Ort (z.B. Fensterbank in der Sonne) mit Folie abgedeckt 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. Das Gesicht etwas 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.