

[ECHT BIO.]®

www.echt-bio.de



UNSER REZEPT:
veganes Wokgemüse
mit schwarzen Reismudeln

Heumilch-Bergkäse

Bio-Hartkäse aus dem Allgäu
OMA



2,19

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 21,90 €

würziger Rohmilchklassiker, aus Heumilch g. t. S.
von Hörner tragenden Kühen, mind. 50 % Fett i. Tr.

Duschbad Haut & Haar

Kamille-Birke oder Männer: Hopfen-Zirbe
lenz Naturpflege



4,44

AKTIONSPREIS

200 ml

1 l 22,20 €

erfrishtes und gepflegtes Gefühl von Kopf bis Fuß

ABC-Bio-Joghurt

Natur
Schrozberger Milchbauern



1,49

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 2,98 € + 0,15 € Pfand

mit drei aktiven Joghurtkulturen,
aus Milch von Hörner tragenden Kühen, 3,5 % Fett

Natürlich
erfrischt
in den Tag



Unsere
Frische:
Bio-Salatgurken &
Bio-Kräuterseitlinge

Unsere Angebote
vom 10.4. bis 30.4.

[ECHT BIO.]®

Bio-Genuss? Natürlich hier!



TRANSPARENTER
HERKUNFT



100% BIO



HANDWERKLICH
HERGESTELLTER GENUSS

Duc de Bourgogne

Bio-Weichkäse aus Frankreich
Vallée Verte



3,49

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 34,90 €

feiner Frühstücks- und Dessertkäse
aus dem Burgund, mind. 72 % Fett i. Tr.

Bio-Käseaufschnitt

Alpenländer* oder Bioländer
Andechser Natur



2,79

AKTIONSPREIS

150 g

1 kg 18,60 €

fein-nussiger oder cremig-milder Schnittkäse aus Österreich,
45 %/* mind. 50 % Fett i. Tr.

Wunderbrødchen

verschiedene Sorten
Bauk Mühle



3,33

AKTIONSPREIS

350 g

1 kg 9,51 €

knackig und lecker, ruckzuck frische, vegane Bio-Brötchen

Bio-Nocciolata

Nuss-Nougat-Creme: classic, milchfrei oder crunchy
Rigoni di Asiago

ohne Palmöl



4,49

AKTIONSPREIS

250 g

1 kg 17,96 €

Aufstrich aus italienischen Haselnüssen,
cremig oder mit knackigem Crunch

Bio-Konfitüre extra

ausgewählte Sorten
Annes Feinste



2,99

AKTIONSPREIS

225 g

1 kg 13,29 €

fruchtige Brotaufstriche mit samtiger Konsistenz,
auch für Desserts geeignet

Wokgemüse mit schwarzen Reismudeln



feurig-pikant

ZUTATEN (für 4 Personen)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 300 g Kräuterseitlinge | 1 Peperoni |
| 2 Pkg. Reismudeln | 100 ml Apfelsaft |
| 3 EL Shoyu-Sojasoße | 200 ml Gemüsebrühe |
| 300 g Zucchini | 1 TL Speisestärke |
| 300 g Möhren | 6 EL Bratöl |
| 2 rote Zwiebeln | 2 EL Sesam |
| 4 Knoblauchzehen | Pfeffer und Salz |

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im Wok kurz anbraten. Gesamtes Gemüse waschen, in Stücke schneiden, in den Wok geben und heiß anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasoße dazugeben und kurz aufkochen. Speisestärke mit Apfelsaft anrühren, zu dem Gemüse geben und bis zum gewünschten Gargrad köcheln lassen – evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Nudeln nach Packungsangabe kochen, mit dem Gemüse und mit Sesam bestreut servieren.

Bio-Asiafood

Shoyu, mild oder schwarze Reismudeln*
Terrasana



3,99

AKTIONSPREIS

250 ml/*g

*Nudeln 1 kg 15,96 €

milde Sojasoße oder glutenfreie Reismudeln
für die schnelle Asiaküche

Bio-Samosas

Himalaya- oder India*-Style
Soto



3,33

AKTIONSPREIS

230/250 g

*India-St. 1 kg 13,32 €

köstliche Teigtaschen aus der indischen Küche,
einfache Zubereitung in Pfanne, Backofen oder Mikrowelle



mehr Rezepte auf
www.echt-bio.de

Bio-Premiumschinken

Schinken oder Lachsschinken, luftgetrocknet
Ökoland

Bioland



4,99

AKTIONSPREIS

80 g

1 kg 62,38 €

über 4 Monate im handwerklichen Naturreifverfahren ohne Nitritpökelsalz gereift, von Natur aus gluten- und laktosefrei

Frische Bio-Gnocchi

aus Maispolenta und Kartoffeln
Pasta Nuova



Vegan



2,99

AKTIONSPREIS

350 g

1 kg 8,54 €

pfannenfertig, einfach kurz anbraten und genießen

Bio-Dinkelgebäck

Cantuccini oder Schoko-Orange-Cookies
Sommer

demeter

Vegan



2,49

AKTIONSPREIS

150 g

1 kg 16,60 €

kernig-krosse Mandelkekse oder knackige Kekstaler mit Zartbitterschokoladenstückchen und feiner Orangennote

Bio-Eis am Stiel

Himbeere-Hibiskus, Apfel-Zitrone, Wassermelone-Minze
Nice

Vegan



1,99

AKTIONSPREIS

70 ml

1 l 28,43 €

handwerklich hergestellt, bewusst natürliche, pure Rezepturen

Bio-Haferdrink

glutenfrei
Natumi



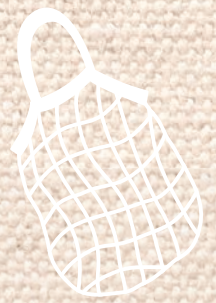
1,99

AKTIONSPREIS

1 l

vegane Pflanzendrink aus Vollkornhafer

Frische-Markt:



Bio-Salatgurken

aus den Niederlanden, Spanien
oder Deutschland

ZUM
AKTIONSPREIS



Korpulenter König

Auch unter dem Namen Königsasternpilz bekannt, macht der zart aromatische Kräuterseitling seinem herrschaftlichen Titel alle Ehre und steht dem geschmacksverwandten Steinpilz in nichts nach. Er ist kalorienarm und hat einen hohen Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen. Sein praller Körper bleibt auch nach dem Garen bissfest und ist daher als Beilage in Suppen, aber auch als Hauptakteur vieler Speisen eine echte Bereicherung. Der Pilz ist vollständig verwertbar und bei durchgehender Kühlung bis zu 10 Tage haltbar.

Rezeptideen gibt es auf
www.echt-bio.de/Rezepte.



Bio-Kräuterseitlinge

aus deutschem Anbau

1,99

AKTIONSPREIS

100 g



ECHT BIO.®

Bio-Katzenfutter

getreidefrei: Fisch, Lachs oder Huhn & Truthahn
Yarrah



0,99

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 9,90 €

getreidefreies Nassfutter für Katzen aller Altersgruppen



COSMOS ORGANIC



NATURPFLEGE

Wir sind so frei

Gute Kosmetik braucht kein Nano und kein Mikro, kein Erdöl und keine Gentechnik, kein Tier und keine Tierversuche. Deshalb ist Lenz ganz **frei** davon. Und wir werden immer **freier**: Weil Titandioxid seit 2022 in Lebensmitteln verboten ist, haben wir es auch in unseren Zahncremes gestrichen.

Frei sind wir aus Prinzip von konventionellen Handelsstrukturen und großen Kosmetik-Konzernen. Lenz Naturpflege wird exklusiv für den Bio-Fachhandel entwickelt. Also letztlich für Sie, die Sie dort einkaufen. Es ist **unsere freie Entscheidung**, welche Partnerschaften wir eingehen.

Wir lassen unsere gesamte Serie bei einem familiengeführten, konzernunabhängigen Naturkosmetik-Hersteller produzieren: Cosmondial. Bis auf wenige, technisch bedingte Ausnahmen wird Lenz in Deutschland hergestellt. Das **macht uns frei** von langen Transport- und Entscheidungswegen.

Immer, wenn Sie sich mit Lenz pflegen, dürfen Sie sich herrlich frei fühlen.

Geprüftes
[ECHT BIO.]
Sortiment

Kompetente
Beratung

Transparente
Herkunft



WWW.LENZ-NATURPFLEGE.DE

NATÜRLICH & VEGAN

Wir sind
konzern-
unabhängig!

Unser
Sortiment:
unsere
Entscheidung!

Gemeinsam stark:

[ECHT BIO.][®]

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100% Recyclingpapier. V.i.S.d.P.: Die Regionalen GmbH, Gradestraße 94, 12347 Berlin



Alle angebotenen Lebensmittel entsprechen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.