

Biokiste®

INFO 03 | 17.01.-23.01.2022

#produktedesmonats #heilerde

Das natürliche Heilmittel enthält verschiedene Mineralstoffe (u.a. Eisen, Silizium u. Kalzium) und kann zur inneren oder äußeren Anwendung genutzt werden. Die **Heilerde 2 „Hautfein“** von **Luvos** wird äußerlich verwendet, zum Beispiel als **Gesichtsmaske bei unreiner Haut, Pickel oder Akne**: 7 Teelöffel Heilerde mit 2 Teelöffel Wasser zu einer Paste verrühren, auf Gesicht und Hals auftragen (Augen u. Lippen auslassen), 20-30 Min. trocknen lassen. Die Heilerde nimmt überschüssigen Hauttalg auf und befreit die Haut von Unreinheiten. Gut abwaschen, bei Bedarf etwas Feuchtigkeitscreme auftragen. Je nach Hauttyp 1-3 mal wöchentlich anwenden.



#biokistl #südtirol #bioausleidenschaft #pflegeprodukte #bio

#rezeptderwoche

Haferflockensteak

Für 4 Personen

Zutaten:

- 50 g Kartoffeln, mehlig
- 200 g Haferflocken (glutenfrei), fein oder grob
- 50 g Cornflakes
- 225 g pflanzliche Milch
- 25 g Rosinen
- 100 g Zwiebeln
- etwas Öl
- 100 g Gemüse

Weiteres:

- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- Paprikapulver



Zubereitung: Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser weichkochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Haferflocken, Cornflakes, pflanzliche Milch und Rosinen in einer Schüssel gut vermengen. Zwiebeln putzen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Nun das Gemüse zu den Zwiebeln geben und alles zusammen rösten. Den Kartoffelbrei und das Gemüse zur Haferflocken-Masse geben und gut verrühren. Die Masse sollte so fest sein, dass du sie gut formen kannst. Mit nassen Händen Knödel formen und diese dann plattdrücken. Die Patties 10 Minuten ruhen lassen und anschließend in Öl beidseitig anbraten.

Tipp: Zum Haferflockensteak passt Rote-Bete-Kartoffel-Pürree, Ofengemüse oder ein einfacher Salat. Aus den Kartoffelschalen kannst du leckere Chips machen.

Rezept vom
STEINEGGERHOF
Ride & Chill

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

Produkte des Monats

JANUAR



Ananas
-25 %

(Costa Rica - Fairtrade)



Fenchel
-25 %

(IT/Apulien)



Frisee
-25 %

(IT/Apulien)



Badesalz
-15 %

Plima Südtirol
Badesalz Thymian im Glas (160g)
Badesalz Rose im Glas (160g)
4.59 € anstatt 5.40 €



Brotbackmischung
-15 %

brunozimmer
Brotbackmischung Low Carb (450g)
6.72 € anstatt 7.90 €



Pflegeprodukte
-15 %

Luvos
Heilerde 2 hautfein (480g)
6.20 € anstatt 7.29 €



Zahnpflege
-15 %

Novacare
Zahncreme Microsilber (75ml)
10.97 € anstatt 12.90 €
Kinderzahnbürste Silber
11.48 € anstatt 13.50 €
Zahnbürste Gold und Bambuskohle
16.58 € anstatt 19.50 €
Zahnbürste Silber
16.07 € anstatt 18.90 €



Yaweco
Zahnbürste Natur medium/hart
Zahnbürste Nylon medium
Zahnbürste Nylon soft
2.29 € anstatt 2.69 €
Zahnbürste Nylon für Kinder ab 3 Jahre
1.69 € anstatt 1.99 €

NEU IM SORTIMENT:



Sojajoghurt mit Bifidus Natur
Sojade (150g)

Preis: 1,04 €

Biokiste®

INFO 03 | 17.01.-23.01.2022

#prodottodelmese #argillacurativa

Una cura naturale che contiene diversi minerali come ferro, silicio e calcio, adatto sia per l'uso interno che esterno a seconda del tipo di argilla curativa. L'argilla curativa 2 „per la pelle“ di Luvos viene usata solo per uso esterno, p.es. come **maschera curativa** contro la **pelle impura, brufoli o acne**: Mescolare 7 cucchiaini di argilla curativa con 2 cucchiaini d'acqua, applicare su viso e collo (lasciando liberi occhi e labbra), far agire per 20-30 minuti. L'argilla curativa assorbe l'eccesso di sebo e libera la pelle dalle impurità. Lavare bene e se necessario applicare una crema idratante. Applicare 1-3 volte a settimana a seconda del tipo di pelle.

#biokistl #altoadige #bioperpassione #prodottidicura #bio



#ricettasettimanale

Spaghetti di canapa con salsa di funghi

Per 4 porzioni

Ingredienti:

- 1 grande cipolla
- 2 piccoli spicchi d'aglio
- 2 scatole di funghi champignons
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 200 ml panna
- 8 fette di speck
- 2 confezioni di spaghetti di canapa

Altro:

- olio,
- sale, pepe



Preparazione: Tagliare finemente la cipolla e l'aglio. Tagliare i champignons a fette. Preriscaldare il forno a 200° C ed infornare le fette di speck fino a che diventino croccanti. Tritare il prezzemolo. Cuocere gli spaghetti in acqua salata. Soffriggere le cipolle e l'aglio, aggiungere poi i funghi. Dopodichè aggiungere 2 cucchiai dell'acqua della pasta e la panna. Portate a bollire brevemente, salare e pepare abbondantemente, sbriciolare 2 fette di speck e mescolare con il prezzemolo. Aggiungere gli spaghetti e guarnire con le fette di speck rimanenti.

--> Seconda ricetta sul retro

Prodotti del mese

GENNAIO



ananas
-25 %

(Costa Rica - Fairtrade)



finocchio
-25 %

(IT/Puglia)



indivia riccia
-25 %

(IT/Puglia)



sali da bagno
-15 %

Plima Südtirol
sale da bagno timo in vetro (160g)
sale da bagno rosa in vetro (160g)
4.59 € invece di 5.40 €



impasto per pane
-15 %

brunozimmer
impasto per pane Low Carb (450g)
6.72 € invece di 7.90 €



prodotto di cura
-15 %

Luvos
argilla curativa 2 per la pelle (480g)
6.20 € invece di 7.29 €



igiene dentale
-15 %

Novacare
dentifricio micro argento (75ml)
10.97 € invece di 12.90 €
spazzolino argento per bambini
11.48 € invece di 13.50 €
spazzolino nano oro e carbone di bambù
16.58 € invece di 19.50 €
spazzolino nano argento
16.07 € invece di 18.90 €



Yaweco
spazzolino setole medium natural
spazzolino setole nylon medium
spazzolino setole nylon soft
2.29 € invece di 2.69 €
spazzolino per bambini dai 3 anni
1.69 € invece di 1.99 €

PRODOTTO NUOVO:



yogurt soia con bifidus naturale
Sojade (150g)

prezzo: 1,04 €