

# Biokiste®

INFO 18 | 03.05.-09.05.2021

## #schongewusst #produktedesmonats

Ziegenkäse gilt als vermutlich ältester Käse der Welt. Bis heute erfreut er sich großer Beliebtheit. Im Gegensatz zur Kuhmilch hat die Ziegenmilch, aus der der Käse gewonnen wird, einen deutlich **niedrigeren Laktosegehalt** und ist somit auch für empfindliche Mägen geeignet. Mit meist knapp über 20g Proteine pro 100g Käse, findet er auch unter den Sportlern sehr viele Liebhaber. Ziegenkäse enthält zudem eine große Portion Calcium und Phosphor. Diese Mineralstoffe **festigen und stärken unsere Knochen** und sind außerdem wichtig, um Osteoporose vorzubeugen.

#biokistl #südtirol #biolebensmittelfürgesundheitsbewusstegenießer

## #rezeptderwoche

### Feigen-Bananen-Energy-Balls

Für ca. 15 Stück

#### Zutaten:

- 1 Banane
- 100 g Feigen, getrocknet
- 2 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- 60 g Haferkleie
- 20 g Hanfsamen
- 1 TL Honig

#### Weiteres:

- 1 Prise Salz



**Rezept für Thermomix®:** Die Banane schälen, halbieren und mit den anderen Zutaten in den Mixtopf füllen. 10 Sekunden / Stufe 6 zu einem geschmeidigen Teig mixen. Aus dem Teig Kugeln formen.

**Rezept ohne Thermomix®:** Die Banane schälen, halbieren und mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einem geschmeidigen Teig mixen. Aus dem Teig Kugeln formen.

**Tipp:** Die Kugeln im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen aufessen!

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

„Mein Frühstückstisch“ von Barbara Prast  
Edition Raetia, Bozen

## Produkte des Monats

### MAI



**Frühkartoffel**  
**-25 %**  
(IT/Sizilien)



**Bananen**  
**-25 %**  
(Peru)



**Zucchini**  
**-25 %**  
(IT/Sizilien)



**Bio Dorfsennerei Prad**  
**-15 %**  
Ziegenweichkäse DULBANT  
Ziegencaciotta PLAINA  
Ziegen Camembert CASCHLIN  
27.20 €/kg anstatt 32.00 €/kg  
Käse aus Ziegenmilch PLAMUNT  
28.48 €/kg anstatt 33.50 €/kg  
Käse aus Ziegenmilch RISERVA  
29.33 €/kg anstatt 34.50 €/kg



**Waschmittel**  
**-15 %**  
**Almacabio (1l)**  
Vollwaschmittel für Wolle/Seide/Spitze  
5.87 € anstatt 6.90 €  
Kernseife flüssig marsiglia  
5.53 € anstatt 6.50 €  
Fein und Buntwäsche  
7.14 € anstatt 8.40 €  
Weichspüler  
4.17 € anstatt 4.90 €  
Waschmittel für Babywäsche  
6.21 € anstatt 7.30 €  
Waschmittel für sensible Haut  
6.63 € anstatt 7.80 €



**Pflegeprodukte**  
**-15 %**  
**Lavera (125 ml)**  
Basis sensitiv Waschgel green hydro  
4.24 € anstatt 4.99 €  
Reinigung Peeling Maske 3 in 1  
5.31 € anstatt 6.25 €  
**Lavera (400 ml)**  
Hydro Sensation Mizellenwasser  
5.35 € anstatt 6.29 €

### NEU IM SORTIMENT:



Ziegenkitzeintopf (400g) 15,90 €  
Ziegenkitzragout (200g) 10,55 €  
Bio Dorfsennerei Prad

# Biokiste®

INFO 18 | 03.05.-09.05.2021

## #losapevigia #prodottodelmese

Il formaggio di capra è considerato probabilmente il formaggio più antico del mondo. Ancora oggi, il formaggio di capra gode di grande popolarità. A differenza del latte di mucca, il latte di capra, da cui si ricava il formaggio, ha un **contenuto di lattosio nettamente inferiore** ed è quindi adatto anche agli stomaci sensibili. Con poco più di 20g di proteine per 100g, trova anche molti fan tra gli atleti. Il formaggio di capra contiene anche una grande porzione di calcio e fosforo. Questi minerali giocano un ruolo cruciale per **ossa solide e forti** e sono anche importanti per prevenire l'osteoporosi.

#biokistl #altoadige #alimenteribiologiciperbuongustai

## #ricettasettimanale

### Insalata di lenticchie

Per 4 persone

#### Ingredienti:

250 g lenticchie  
1 cipollotto fresco  
1 peperone rosso  
1 cetriolo  
6 ravanelli  
10 pomodorini  
1 arancia

#### Altro:

erba cipollina tritata  
basilico tritato  
sale, pepe  
olio extravergine d'oliva



**Preparazione:** Lavare le lenticchie con abbondante acqua tiepida e cucinarle per 10 minuti. Scolare le lenticchie e lasciarle raffreddare. Nel frattempo lavare tutta la verdura. Mondare e tagliare finemente il cipollotto, tagliare il peperone rosso a pezzetti, il cetriolo e fettine e i pomodorini e ravanelli in quarti. In una ciotola creare un dressing con l'olio, sale, pepe, il basilico e l'erba cipollina. Ponere le lenticchie in una ciotola capiente e aggiungere gli altri ingredienti. Condire con il dressing e mischiare per bene il tutto. Guarnire con una fettina di arancia prima di servire.

**Suggerimenti:** Se preferite altre verdure potete sostituire il peperone, il cetriolo ecc. con la vostra verdura preferita.

--> Seconda ricetta sul retro

## Prodotti del mese

### MAGGIO



patate novelle

**-25 %**

(IT/Sicilia)



banane

**-25 %**

(Perù)



zucchine

**-25 %**

(IT/Sicilia)



Bio Dorfsennerei Prad

**-15 %**

formaggio morbido di latte caprino  
DULBANT

caciotta di capra PLAINA

camembert di capra CASCHLIN

27.20 €/kg invece di 32.00 €/kg

formaggio di latte caprino PLAMUNT

28.48 €/kg invece di 33.50 €/kg

formaggio di latte caprino RISERVA

29.33 €/kg invece di 34.50 €/kg



detersivi

**-15 %**

Almacbio (1l)

detergente per delicato, angora e  
cashmere

5.87 € invece di 6.90 €

sapone marsiglia da bucato

5.53 € invece di 6.50 €

delicati e colorati

7.14 € invece di 8.40 €

ammorbidente

4.17 € invece di 4.90 €

bucato delicato baby

6.21 € invece di 7.30 €

lavatrice liquido per pelle sensibile

6.63 € invece di 7.80 €



igiene e cura del corpo

**-15 %**

Lavera (125ml)

gel lavante basis sensitiv

4.24 € invece di 4.99 €

3 in 1 crema detergente peeling maschera

5.31 € invece di 6.25 €

Lavera (400 ml)

hydro sensation acqua micellare

5.35 € invece di 6.29 €

### PRODOTTI NUOVI:



stufato di carne di capretto (400g) 15,90 €

ragù di capretto (200g) 10,55 €

Bio Dorfsennerei Prad