



Beste Backqualität dank traditionsreicher Handwerkskunst

Das Müllerei-Handwerk in der Spielberger Mühle ist das Gegenteil von Industrie. Es ist das Erhalten der Lebenskraft und der Vielfalt der Natur. Für die Müller:innen steckt die Lebenskraft der Natur im Korn. Um möglichst viel von dieser Lebenskraft zu erhalten, werden die Rohstoffe besonders schonend und konsequent naturbelassen verarbeitet. Bei der Herstellung der Mehle verzichtet die Mühle vollständig auf Hilfs- und Zusatzstoffe. Für gleichbleibend gute Backeigenschaften sorgt die Auswahl erstklassiger Getreide-

qualitäten von langjährigen Partnerlandwirt:innen. Dabei produziert die Mühle nicht nur die klassischen Backmehle aus Weizen, Dinkel und Roggen, sondern auch verschiedene Spezialitäten. Ganz neu sind ein demeter Weizen Baguettmehl nach original französischer Rezeptur und ein demeter Dinkel Ruchbrotmehl, wie es die Schweizer für ein aromatisches mittel-helles Brot verwenden. Damit können auch Hobbybäcker beste Backergebnisse wie vom Profi erzielen!

Naturkraft braucht keine Verstärker!

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

Bio-Dinkelmehl hell

Type 630
Spielberger Mühle



3,79

AKTIONSPREIS

1 kg

helles Mehl für Gebäck, Pizzateig, Kuchen, Brot und Brötchen, fein nussiger Geschmack, auch für die Weihnachtsbäckerei

Bio-Baguettmehl

aus Weizenmehl T65 und etwas Gerstenmalz
Spielberger Mühle



2,29

AKTIONSPREIS

1 kg

für ein traditionell französisches Baguette mit luftiger Krume und feiner Kruste

Bio-Ruchbrotmehl

aus Dinkelmehl Typ 1100
Spielberger Mühle



3,79

AKTIONSPREIS

1 kg

charaktervolles, hocharomatisches Mehl für die dunkle, rustikale Brotspezialität nach dem Schweizer Vorbild

[ECHT BIO.][®]

www.echt-bio.de

Roquefort Roquebelle

halbfester Bio-Schnittkäse aus Frankreich
Vallée Verte



3,99

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 39,90 €

mit Herkunftsschutz, kräftig und aromatisch, aus Schafrohmlach, mind. 50 % Fett i. Tr.

Bio-Schupfnudeln

frisch und pfannenfertig
Pasta Nuova



2,99

AKTIONSPREIS

400 g

1 kg 7,48 €

für herzhaftes oder süßes Gerichte

Bio-Suppen

Gulaschsuppe mit Rind oder Gemüsesuppe mit Huhn
Ökoland



3,33

AKTIONSPREIS

400 g

1 kg 8,33 €

herzhaftes und kräftiges Fertigmahlzeiten, ohne Hefeextrakt



UNSER REZEPT:
Schupfnudeln mit
Apfelzwiebelgemüse

Roque & roll!

Unsere
Frische:
Bio-Äpfel
& Bio-Walnüsse

Unsere Angebote
vom 13.11. bis 26.11.

[ECHT BIO.][®]
Einfach selber kochen!

KERNUNABHÄNGIGE
SORTIMENTSENTSCHEIDUNG

GEPRÜFTES
[ECHT BIO.] SORTIMENT

100% BIO

Walnusskäse

Bio-Schnittkäse aus dem Allgäu
Baldauf Käse



Nur für kurze Zeit!

2,79

AKTIONSPREIS

100 g

1kg 27,90 €

mild-nussig über süßlich-herb bis fruchtig,
eine echte Käsespezialität, mind. 50 % Fett i. Tr.

Bio-Weidemilchkäse

Zarte Butterhexe oder Milde Marie
Söbbeke



Neu im Kühlregal!

2,99

AKTIONSPREIS

125 g

1kg 23,92 €

feinrahmiger oder fruchtig-nussiger Schnittkäse-Aufschnitt
aus Belgien, 50 % Fett i. Tr.

Hafer-Porridgeflocken

Bio-Haferflockenmischung mit Erdmandeln
Spielberger Mühle



2,59

AKTIONSPREIS

425 g

1kg 6,09 €

Erdmandelflocken und -stückchen verstärken die nussige Note

Bio-Frucht-&-Knusper

verschiedene Fruchtjoghurt-Sorten
Berchtesgadener Land



Deckel ab! zusammen getrennt entsorgen

0,89

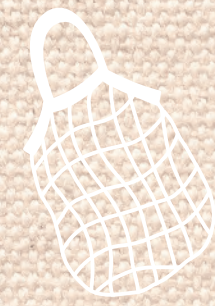
AKTIONSPREIS

137/150* g

*Himbeere 1kg 5,93 €

cremiger Joghurt mit Schokoballs oder Schokolinsen,
3,9 % Fett im Milchanteil

Frische-Markt:



Bio-Äpfel

verschiedene Sorten*
KL II
aus regionalem Bioland-, Demeter-
oder Naturland-Anbau

ZUM AKTIONSPREIS



* die angebotenen Sorten variieren je nach regionaler Verfügbarkeit

Diamant unter den Superfoods

Nüsse sind wegen ihres hohen Gehalts an den für uns so lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren echtes Superfood. Eine kleine Portion Nüsse gehört daher ins tägliche Menü. Der Diamant unter ihnen ist die sogenannte Grenoble-Nuss. Das streng geschützte Herkunftssiegel vergibt die EU nur an Nüsse der Sorten „La Franquette“, „Mayette“ und „La Parisienne“, die aus einem eng umgrenzten Anbaugesbiet in Grenoble stammen und mindestens 28 mm im Durchmesser aufweisen. Auch für die Pflanzdichte der Bäume in den Obstanlagen, für die Bewässerung und die Ernte gelten strenge Vorgaben. Mit ihrem herbsüßen Aroma harmonisieren sie wunderbar mit Käse und Wein, passen in beinahe jedes Gebäck und verfeinern Obstsalate oder Eiskreationen. Und gehören in jeden Nikolausstiefel – also jetzt schon mal bevorraten!

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



Bio-Walnüsse

AOP Grenoble aus Frankreich

ZUM AKTIONSPREIS



Bio-Veggieburger

verschiedene Sorten
Bauck Mühle



1,99

AKTIONSPREIS

140-160 g

Grünkern 1kg 12,44 €

rein pflanzliche Fertigmischungen für den schnellen
Burgergenuss

FrISCHE Gemüsebrühe

in Bio-Rohkost-Qualität, ergibt 12 Liter Brühe
SweMa



6,79

AKTIONSPREIS

320 g

1kg 21,22 €

mit 73 % rohem Gemüse, Steinsalz und Gewürzen
- sonst nichts, auch ungekühlt und geöffnet 9 Monate haltbar

Bio-Naturjogurt

3,8 % oder 1,8 % Fett
Andechser Natur



1,59

AKTIONSPREIS

500 g

1kg 3,18 € + 0,15 € Pfand

cremiger Jogurtgenuss, mit extra langer Reifezeit,
im nachhaltigen Mehrwegglas

Bio-Gewürztee

Classic*, Kurkuma-Orange oder Sweet Chai
Yogi Tea



2,79

AKTIONSPREIS

17 Beutel

*Classic 1kg 74,60 €

würzig-wärmende ayurvedische Gewürzteesmischungen

Schupfnudeln mit Apfel-zwiebelgemüse



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 2 Pckg. Schupfnudeln
- 4 Zwiebeln
- 150 g Roquefort
- Bratöl
- 10 Walnüsse
- Pfeffer
- 3 Äpfel

ZUBEREITUNG

Äpfel vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Beides in einer weiten Pfanne in Öl langsam leicht bräunen. Die Schupfnudeln in einer weiteren Pfanne in Öl braten. Gemeinsam auf Tellern portionieren und mit Roquefort und gehackten Walnüssen servieren. Mit etwas Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Aromen in Balance



mehr Rezepte auf www.echt-bio.de

Bio-Apfelsaft

naturtrüber Direktsaft
Beutelsbacher



Nur für kurze Zeit!

1,99

unser Preis

1l

* 0,15 € Pfand

aus regionalem Streuobstanbau mit alten Apfelsorten

[ECHT BIO] Darjeeling

Schwarz- oder Grünblatttee FTGFOP1
Okotopia



in der 1-kg-Vorratspackung

32,90

AKTIONSPREIS

1kg

Schwarz- oder Grüntee aus dem Teegarten Seeyok, einem der ältesten Teegärten in Darjeeling

Heimischer Multi

Bio-Direktsaft
Beutelsbacher



3,19

AKTIONSPREIS

0,7l

1l 4,56 € + 0,15 € Pfand

aus heimischen Beeren, Kernobst und samenfesten Möhren

Bucefalo Primitivo

Bio-Rotwein
Riegel Weinimport



9,95

AKTIONSPREIS

0,75 l

1l 13,27 €

weich, mit feiner Süße,
intensiv und leicht nussig im Abgang

Pfandastico

Bio-Weißwein, Pinot Grigio
Riegel Weinimport



4,99

AKTIONSPREIS

0,75 l

1l 6,65 € + 0,25 € Pfand

mit einer angenehmen Extrakt Süße und den feinen Aromen von Birne und Melone, schöner Begleiter zu Pizza oder Fisch

Geschirrspülmittel

Lemon
sonett



3,49

AKTIONSPREIS

1l

ergiebiges und kraftvolles Konzentrat, hautschonend,
mit dem frischen Duft von Bio-Lemongrassöl