



Mehr Bewusstsein für weniger Einwegplastik

Liebe Kundinnen und Kunden,

das Thema Einwegplastik isst mittlerweile in aller Munde - leider. Aber auch die Bereitschaft, bewusst auf Plastik zu verzichten, nimmt zu. Leitungswasser, Glasflaschen und Jutebeutel sind dabei ein guter Anfang. Auch wir möchten mehr Bewusstsein schaffen für nachhaltigen Konsum.

Es gibt immer mehr alternative Produkte, um bewusst auf Einwegplastik zu verzichten. Wir erweitern stetig unser Sortiment und möchten unseren Kunden Lust machen, Neues auszuprobieren. Dafür lohnt sich ein Blick in die Rubrik "Natürlich Plastikfrei". Von den ShampooBits und Deocremes sind wir extrem begeistert. Auch Zahnbürsten und Zahnputzpulver haben wir als plastikfreie Alternativen und Bienenwachstücher, besser als jede Frischhaltefolie. Neu dabei sind die SnackTüüten, ideal für Pausenbrot und Knabbergemüse.

Wochenrezepte

Petersilienpesto

1 Bund Petersilie, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 EL Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse, 20g geröstete Mandeln, 40g Parmesan gerieben, 80ml Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer

- Die Petersilie waschen und gut abtropfen lassen (es sollte möglichst kein Wasser mehr drin sein).
- Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit dem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten.
- Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto passt gut einfach zu frischem Brot - aber auch zu Fisch ist es ein Gedicht.

Tomate-Gurke-Quinoa-Taboulé

250g Quinoa, 1 kleine oder halbe rote Zwiebel, 2 Tomaten, 1 Minigurke, 1 Bd Petersilie, Salz, Pfeffer, Saft einer halben Limette, Olivenöl

- Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben, salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
- Zwiebel, Tomaten und Salatgurke würfeln und in Schüssel geben. Petersilie hacken und dazugeben. Olivenöl und Saft einer halben Zitrone dazugeben, pfeffern, gründlich vermengen und ziehen lassen. Mit der Quinoa gut durchmischen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitrone nachwürzen.

Auberginenpaste

2 kleine Auberginen (ca. 400g), 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL frisch gehackte Petersilie, Salz, schw. Pfeffer

- Den Backofen auf 200° vorheizen und die ungeschälten Auberginen ohne den Stielansatz 50-60 Minuten backen, bis die Schalen austrocknen und feine Risse bilden.
- Tomaten würfeln, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
- Die Auberginen abkühlen lassen, halbieren und das Fruchtfleisch mit Kernen mit einem Löffel heraus schälen. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Das Auberginenfleisch zusammen mit den Tomaten, Zwiebel und Knoblauch im Mixer fein pürieren. Dann in eine Schüssel geben und unter Rühren langsam soviel Öl zugeben, dass eine streichfähige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Neu im Sortiment

SnackTüüten - Jetzt Umtüüten!

Nachhaltige Brot- und Gemüsebeutel

Ob für kleine Einkäufe, als Brotbox-Alternative für Kita, Schule oder Arbeitsplatz sind die SnackTüüten eine tolle Alternative, ohne Verpackungsmüll und keine großen Dosen. Sie sind handgefertigt in der sozialen Textilwerkstatt Augsburg aus Bio-Baumwolle mit einem auswaschbaren Inlay aus pflanzlicher Stärke. Darin haben bis zu vier belegte Brötchen Platz oder Obst, Gemüse - und wenn alles aufgegessen ist, lässt sich die SnackTüüt ganz klein zusammen rollen.

Einfach ausprobieren und verpackungsfrei snacken!
Auch in der Schultüte macht sich die SnackTüüt richtig gut!



9,95€ / Stück



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999