



Alles für einen guten Schulstart

Liebe Kund*innen,

bald beginnt die Schule wieder und es heißt, den Alltag wieder neu zu entdecken. Der beginnt in der Regel mit einem guten Frühstück, das Energie für den Tag liefert. Wie wäre es zum Beispiel mit einem neuen Müsli mit feinem Obst? Was packen Sie in die Frühstücksboxen für die Schule oder Ihren Arbeitsplatz? Für mehr Vorfreude auf die Frühstückspause finden Sie unter "Pausensnacks" bei unseren "Saisonthemen" Ideen zum Mitnehmen. Schauen Sie dort auch, wenn Sie auf der Suche nach einer geeigneten Verpackung sind: Bienenwachstücher als Alternative zu Einwegfolien oder unser praktisches SnackTüüt. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Tag und ins neue Schuljahr!

Herzlich laden wir am Samstag, 19. August um 11 Uhr zu einer Gärtnerführung ein. Wir freuen uns auf Sie!

Wochenrezepte

Zucchini-Puffer mit Tomaten-Basilikum-Dip

Puffer: 1 Zucchini, 2 Schalotten, je 4 Blätter Minze & Basilikum, 70g Spinat, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, ¼ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, 1 EL vegan Joghurt, Saft & Schale 1 Zitrone, 100g Haferflocken, 50g Mehl

Dip: 200g veganer Quark, 3 EL Tomatenmark, Basilikum, Oregano, Saft ½ Orange, Salz, Pfeffer, 1 EL Ahornsirup

- Zucchini raspeln, Schalotten klein schneiden. Kräuter grob hacken.
- Spinat, Hälfte der Schalotten, Knoblauchzehe, Gewürze, Joghurt, Zitronensaft und Schale vermischen. Haferflocken und Mehl dazu. Masse verkneten. Geraspelte Zucchini, Kräuter und Rest Schalotten dazu.
- Puffer formen. Öl in Pfanne erhitzen, Puffer von beiden Seiten etwa 4 Min. goldbraun braten.
- Dip: Zutaten miteinander verrühren, bis zum Verzehr kaltstellen. Gemeinsam mit den Puffern servieren.

Ratatouille-Gemüse aus dem Ofen

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 900g Tomaten, 8 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Spitzpaprika, 1 EL Kräuter der Provence, 1 Mozzarella

- Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. 450g Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden.
- 2 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen 3 min andünsten, Knoblauch 1 min mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Tomatenwürfel, Chilipulver und Zucker hinzu und 5 min mit Deckel schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Aubergine, Zucchini, restliche Tomaten und Paprikaschote in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomatenmasse in Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd drauflegen. Kräftig salzen und pfeffern. 6 EL Olivenöl mit Kräutern vermischen und Gemüse beträufeln.
- Etwa 45 Min. abgedeckt backen. Gemüse mit dem kleingewürfelten Mozzarella bestreuen und ohne Abdeckung ca. 15 min backen.

Das Ratatouille-Gratin ist auch als Rezeptkiste erhältlich.

Bete Salat mit Apfel und Gurke

1 Kopfsalat, 1 Gurke, 1 Apfel, 4 gedämpfte Bete, 2 EL Essig, 2 EL Grenadinsirup, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenkerne

- Den Salat kleinrupfen. Gurke, Apfel und die gedämpfte Bete würfeln. Essig, Sirup und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Gut verrühren und über den Salat geben.
- Sonnenblumenkerne über den Salat geben und vermengen.

Alle Zutaten der Rezepte finden Sie auf unserer Website bei "Neu & Aktuell" unter "Produkte der Woche".

Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Produkt der Woche

Unsere nachhaltige Brotdose für Ihre Pausensnacks



14,90 € / Stück

Unsere Snack Tüüts in den Farben grün, gelb & grau sind genau das richtige Geschenk für den Schulstart und die Schultüte! Die Snack Tüüt besteht aus bewusst und fair gewählten Materialien und ist immer wieder verwendbar für Ihre Snacks: Außen Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau mit einem Inlay aus rein pflanzlicher gentechnikfreier, europäischer Maisstärke, welches Sie in unserem Shop sogar nachkaufen können, wenn es abgenutzt ist. Die Stoffe werden handgefertigt und bedruckt in einer sozialen Textilwerkstatt in Augsburg. Die leichten Tüüts lassen sich nach Benutzung einfach zusammenrollen. Außerdem kommen sie mit einem exklusiven Lotta Karotta-Aufdruck! Alle Tüüts finden Sie bei unseren aktuellen Produkten der Woche.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie

Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999