

## Ihre Ökokiste in der 38. Kalenderwoche 2021:

Alle Produkte der Ökokiste stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Falls nicht anders verfügbar, kommen auch Produkte, die in Umstellung auf die ökologische Wirtschaftsweise erzeugt wurden, zum Einsatz (kleine Buchstaben bei „Info“ auf der Rechnung) DE-ÖKO-006.

### Regionale Produkte haben bei uns Priorität! Aus regionalem Anbau stammen:

Andreas Ohlig (Koblenz, Bioland): **Salat, Zucchini, bunter Mangold, Rucola, Spinat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Radieschen, normale und rote Zwiebeln, Schnittlauch, Peperoni.**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Rote Bete, Rotkohl, Buschbohnen, Möhren, krause Petersilie**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

Familie Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, die Ferien sind vorbei! Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können. Bitte denken Sie auch daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten! Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm  
Ihr Gertruden-Hof-Team

## Apfel-Crumble

5-6 Äpfel, z.B. Boskop oder Topaz,  
1 TL Rohrohrzucker  
½ TL Zimt

für die Crumble (Streusel):  
180 g Weizenvollkornmehl  
125 g Butter,  
75 g Zucker  
1 Prise Salz, Vanillesoße

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In eine flache Auflaufform füllen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Butter, Zucker und Salz Streusel herstellen. Die Streusel über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160-180° C ca. 20 Minuten backen.

Vanillesoße nach Packungsanleitung zubereiten.  
Crumble heiß mit Vanillesoße servieren.

## Zucchini-Porridge

280 – 300 g Zucchini  
250 ml Pflanzenmilch nach Wahl  
80 g Hafer- oder Dinkelflocken  
1 EL Kakao (ungezuckert)  
1-2 EL Agavendickdicksaft

Zucchini fein raspeln und mit Pflanzenmilch, Flocken, Dicksaft und Kakao in einem Topf verrühren, zum Kochen bringen und 15 Minuten unter Rühren zu einem süßen Brei verköcheln.

Noch warm auf 2 Schüsselchen verteilen und je nach Geschmack noch Obst und/oder Nüsse zugeben.

Obst oder Nüsse nach Gusto