



Unser Konditormeister **Peter Müller verrät Ihnen sein Rezept:**

- 450 g Dinkelmehl (Type 812) oder Weizenmehl (Type 405 oder 550)
- 1 Päckchen Backpulver

ZUTATEN für den BELAG:

- 60 g Zucker
- 60 g Kokosraspeln
- 250 g Rote Johannisbeeren
- 250 g Aprikosen in Scheiben geschnitten
- Aprikosenkonfitüre



ZUBEREITUNG:

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Kokosraspeln, die Buttermilch und 1 Prise Salz sowie die geriebene Zitronenschale zugeben und gut verrühren. Das mit dem Backpulver gemischte Mehl über die Masse sieben und unterziehen.

Die Teigmasse auf einem gefetteten Backblech verteilen und mit der Kokos-Zuckermischung bestreuen.

Die gewaschenen Früchte gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen auf der mittleren Schiene bei 200° C ca. 35 Minuten backen und noch warm mit heißer Aprikosenkonfitüre überziehen.

Viel Spaß, bestes Gelingen und guten Appetit.

F

rühlingsschnitte

ZUTATEN für den RÜHRTEIG:

- 4 Eier
- 375 g Roh-Rohrzucker
- 450 g Buttermilch
- 60 g Kokosraspeln
- Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone

H

ier können Sie täglich einkaufen:

Zentrum:

Fritz Mühlenbäckerei
Müllerstr. 46
80469 München
Tel. (0 89)26 34 68

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7³⁰-19⁰⁰ Uhr
Sa. 8⁰⁰-13³⁰ Uhr

Haidhausen:

Fritz Mühlenbäckerei
Rablstr. 38
81669 München
Tel. (0 89)48 28 76

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7⁰⁰-19⁰⁰ Uhr
Sa. 7³⁰-13⁰⁰ Uhr

Grüner Markt

Naturkost GmbH
Weißenburger Str. 5
81667 München
Tel. (0 89)48 61 93

www.fritz-muehlenbaeckerei.de
info@fritz-muehlenbaeckerei.de

Giesing:

Naturgenuss
Tegernseer Landstr. 103
81539 München
Tel. (0 89)6 97 14 36

Entenbach Naturkost
Schlotthauerstr. 16
81541 München
Tel. (0 89)62 23 23 89

Schwabing:

Fritz Mühlenbäckerei
Schleißheimer Str. 155
80797 München
Tel. (0 89)30 46 98

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7⁰⁰-18³⁰ Uhr
Sa. 7³⁰-13⁰⁰ Uhr

Erdgarten

Naturwaren-Handels-GmbH
Tengstr. 31
80796 München
Tel. (0 89)2 71 91 52

Sendling:

Grüner Markt
Naturkost GmbH
Lindwurmstr. 80
80337 München
Tel. (0 89)76 70 41 30

Pasing:

Erdgarten Bio-Supermarkt
Naturwaren-Handels-GmbH
Planegger Str. 3
81241 München
Tel. (0 89)82 96 96-71

Neuhausen:

Voll-Corner-Biomarkt
Frundsbergstr. 18
80634 München
Tel. (0 89)16 17 09

Voll-Corner-Biomarkt
Arnulfstr. 134
80634 München
Tel. (0 89)13 92 98 20

Voll-Corner-Biomarkt
Dom-Pedro-Str. 9b
80637 München
Tel. (0 89)12 73 84 80

Grünwald:

Naturell
Marktplatz 1
82031 Grünwald
Tel. (0 89)64 19 34 20

Oberföhring:

Der grüne Korb
Oberföhringer Str. 212
81925 München
Tel. (0 89)95 19 39

Denning:

Kornfeld
Warthestr. 1, 81927 München
Tel. (0 89)9 30 42 89

Ottobrunn:

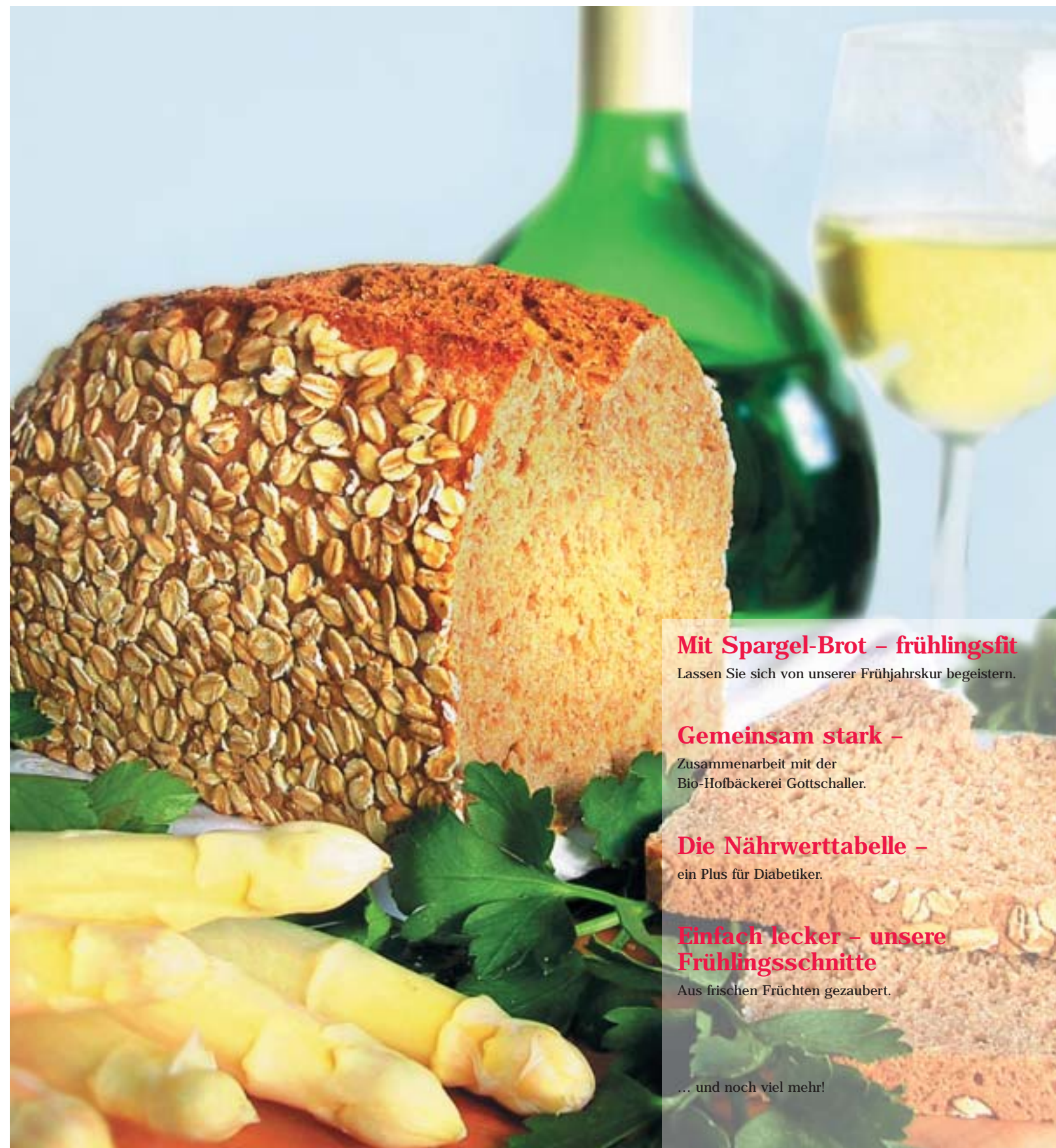
Arkade
Nauplia-Allee 22
85521 Ottobrunn
Tel. (0 89)6 09 22 90

Gräfelfing

Landmann's Biomarkt
GmbH & Co.KG
Pasinger Str. 50, 82166 Gräfelfing
Tel. (0 89)8 54 53 97

Starnberg

Naturkostinsel
Wittelsbacherstr. 9
82319 Starnberg
Tel. (0 81 51)74 41 74



Mit Spargel-Brot – frühlingsfit

Lassen Sie sich von unserer Frühjahrskur begeistern.

Gemeinsam stark –

Zusammenarbeit mit der Bio-Hofbäckerei Gottschaller.

Die Nährwerttabelle –

ein Plus für Diabetiker.

Einfach lecker – unsere Frühlingschnitte

Aus frischen Früchten gezaubert.

... und noch viel mehr!



Grüß Gott liebe Kundinnen und Kunden,

das Frühjahr hält Einzug, überall beginnt es zu grünen und zu blühen. Viele werden versuchen ihren Körper frühlingsfit zu machen, wir unterstützen Sie dabei und stellen Ihnen ausführlich unser Novum, das köstliche Spargel-Brot, vor.

Neu ist auch die Zusammenarbeit mit der Bio-Hofbäckerei Gottschaller aus Rothalmünster. Durch diese Kooperation können wir Ihnen eine noch größere Auswahl an köstlichen und gesunden Brotsorten bieten.

Schauen Sie doch einfach in die neu gestaltete Brotfibel, in der Sie alle von uns angebotenen Brote finden – jetzt, ganz neu, mit einer Nährwerttabelle.

Viel Freude beim Lesen.

Sch. Fritz
Ihr Fritz Schlund

Mit Spargel-Brot – frühlingsfit

Als Saisonbrot backen wir für Sie im Mai und Juni ein schmackhaftes Spargel-Brot. Mit jedem Bissen haben Sie den vollen Genuss unseres Brotes und die fitmachende Wirkung des Spargels.

Sepp Keil, Bioland-Erzeuger aus Kapfelberg im Abensberger Anbauggebiet liefert uns ab Mai täglich frischen Spargelsaft. Beim Spargelstechen fällt immer ein gewisser Teil an Bruch an. Dieser wird zu Saft verarbeitet, in dem alle wertvollen Inhaltsstoffe des Spargels enthalten sind.

Das Spargelbrot schmeckt zu allen Gelegenheiten. Lassen Sie sich von unserer Frühjahrskur begeistern.

www.Spargel-info.de
www.Spargelhof-Kisters.de

TIPP:

Biospargel schmeckt nicht nur köstlicher als konventionell angebauter Spargel, er enthält auch wesentlich weniger Nitrat.



Nährwerttabelle – ein Plus für Diabetiker

In unserer beiliegenden Brotfibel finden Sie jetzt ganz neu die Angaben der Nährwerte wie Kohlehydrate, Fette, BE (Broteinheiten) usw. für jedes unserer Brote.

Für Diabetiker ist dies von großem Vorteil. Sie schätzen den Kohlehydratanteil eines Lebensmittels als Broteinheit ab und können so flexibel auch ohne spezielle Diätprodukte leben.

Viele unserer Kunden sind Diabetiker, denn eine gute, ausgewogene und vollwertige Ernährung ist für sie eine sinnvolle Basis ihrer Therapie.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Neun Argumente – Biospargel zu essen

1. Spargel regt die Nierentätigkeit an, er entwässert und entsäuert.
2. Spargel stärkt die Nerven.
3. Spargel wirkt zellverjüngend, fördert die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung.
4. Spargel aktiviert den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel.
5. Spargel wirkt gegen Darmträgheit und Verstopfung.
6. Spargel aktiviert das Zellwachstum und stärkt die Haut, Haare und Bindegewebe.
7. Spargel hilft bei Gedächtnisschwäche und Konzentrationsmangel.
8. Spargel hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit.
9. Spargel gilt als Aphrodisiakum.

Gemeinsam stark – Zusammenarbeit mit der Bio-Hofbäckerei Gottschaller



Ab Mai diesen Jahres arbeiten wir mit der Bio-Hofbäckerei Gottschaller aus Rothalmünster in der Nähe von Passau zusammen. Die Hofbäckerei ist Mitgliedsbetrieb im Anbauverband Biokreis Ostbayern (Biokontroll-Nummer DE 003).



„urige Sauerteigbrote“, Toastbrote und Hefebrote. Im Gegenzug beliefern wir die Bio-Hofbäckerei mit einigen Backfermentbrot und glutenfreien Broten. Ebenso werden auch die Bioläden in München von uns mit „Gottschaller-Brot“ beliefert.



Um Synergien zu nutzen und unseren Kunden eine noch größere Auswahl bieten zu können, beziehen wir von Gottschaller

Die Brote der Bio-Hofbäckerei sind mit eigenen Brotmarken gekennzeichnet. In der Brotfibel sowie auf den Preisschildern sind sie mit der „Gottschaller-Sonne“ versehen.

www.biohofbaeckerei.de

Biobäcker
Nikodemus Gottschaller

Ihre Spende – für Doe aus Ghana

www.plan-deutschland.de

Herzlichen Dank sagt unser Patenkind Doe aus Ghana all unseren Kunden für die Spende in Höhe von 190 EUR zu Weihnachten.

Vor Jahren haben wir uns dazu entschlossen, anstatt Weihnachtsgeschenke an unsere Kunden zu verteilen, Kinder in der Dritten Welt über „Plan International“ zu unterstützen.

Seit vier Jahren fördern wir Doe aus Ghana, damit sie eine fundierte Grundausbildung erhält. Dieses Jahr im September wird sie 18 Jahre alt und somit endet automatisch die Unterstützung.

Wir wünschen Doe alles Gute und freuen uns auf ein neues Patenkind.



Günther Steinmetz – danke für 10 Jahre

Im Januar 1994 begann Herr Günther Steinmetz bei uns als Aushilfsfahrer. Aufgrund seines außergewöhnlichen handwerklichen Geschicks wurde er im Laufe der Jahre zum technischen Betreuer unserer Bäckerei. Sein jüngstes Fachgebiet ist die elektronische Datenverarbeitung und alles was dazugehört.

Er ist heute bei uns nicht mehr wegzu-denken. Wir danken ihm für sein großes Engagement und gratulieren ganz herzlich.



Unser Technikfreak
Günther Steinmetz
an seinem Arbeitsplatz.