nah & frisch



müller Müllermilch
verschiedene Sorten
400-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.73 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



SB-Schweine-Kotelett
ohne Filet, 2 Scheiben
360-g-Packung
(1 kg = 10.99 €)

3.96



Costa Rica/
Domenikanische Republik
Bio Bananen
1 kg

1.99



Original Grafschafter Goldsaft
Zuckerrübensirup
oder **Heller Sirup**
500/450-g-Dosierflasche/
Packung je
(1 kg = 3.38/3.76 €)

1.69



Senseo Kaffeepads
verschiedene Sorten
8–16 Pads
92–125-g-Packung je
(1 kg = 19.92–27.07 €)

2.49



Mövenpick Premium-Eis
verschiedene Sorten
850/800-ml-Packung je
(1 Liter = 2.11/2.24 €)

1.79



Ritter Sport Bunte Vielfalt
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 11.90 €)

1.19



Dr. Oetker Vitalis Müsli
verschiedene Sorten
390–600-g-Packung je
(1 kg = 4.15–6.38 €)

2.49



De Cecco Teigwaren
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.98 €)

1.49



Pringles
verschiedene Sorten
185/160-g-Dose je
(1 kg = 9.68/11.19 €)

1.79



Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 10 Minuten
Pro Portion ca. 280 kcal
Vegan

Glutenfrei
Laktosefrei

4 Stängel Zitronengras
4 Kakis
1 Banane
4 Saftorangen oder
200 ml Orangensaft
200 ml Kokosmilch
1 TL Mandel- oder Erdnussmus
1 gestr. TL Kurkuma

Orangen-Kaki-Smoothie

Zitronengras putzen.
1 Kaki horizontal hauchfein hobeln. Je 1 schöne Scheibe in ein glattes Trinkglas geben und von innen gegen das Glas drücken.

Übrige Kakis schälen und vierteln. Banane schälen und in Stücke teilen. Orangen auspressen. Kakis, Banane, Orangensaft und Kokosmilch in einem Mixer pürieren. Mandelmus und Kurkuma zufügen, nochmals kurz pürieren.

Smoothie in Gläser füllen. Zitronengras hineinstecken und sofort servieren.

Tipp: Wer mag, verfeinert den Smoothie mit geriebenem Ingwer.

Spanien
Saftorangen
Sorte siehe Etikett
Kl. I
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.99 €)
2.99



aus Norddeutschland
Tafeläpfel „Elstar“, „Braeburn“ oder **„Holsteiner Cox“**
Kl. I
1-kg-Schale je
2.49



Italien
Blaue Pflaumen „Angeleno“
Kl. I
1 kg
3.99



Brasilien
Galia Melonen
Kl. I
Stück
2.99



aus Norddeutschland
Speisemöhren
Kl. I
1-kg-Beutel
2.29



aus Norddeutschland
Porree
Kl. I
1 kg
1.99



aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
Kl. II, 500-g-Beutel
(1 kg = 2.98 €)
1.49



Italien
Feldsalat
150-g-Schale
(1 kg = 11.93 €)
1.79



Spanien
Romasnacktomaten
Kl. I, 500-g-Eimer
(1 kg = 7.98 €)
3.99

Ehrmann Grand Dessert
verschiedene Sorten
190-g-Becher je
(1 kg = 2.42 €)

0.46

Nur in Märkten mit Frischetheke.



Holtseer Ascheberger Für Kenner
deutscher Schnittkäse
kräftig-pikant, 45% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.11



Dr. Oetker Pizza Ristorante oder **Bistro Flammkuchen**
verschiedene Sorten, gefroren
265–410-g-Packung je
(1 kg = 4.37–6.75 €)

1.79



m&m's
verschiedene Sorten
128–150-g-Beutel je
(1 kg = 13.27–15.55 €)

1.99



Hofgut Fruchtaufstrich
verschiedene Sorten
250-g-Glas je
(1 kg = 5.16 €)

1.29



Hela Gewürz Ketchup
verschiedene Sorten
300-ml-Flasche je
(1 Liter = 4.97 €)

1.49



Meßmer Ländertee
verschiedene Sorten
20er-Packung je

1.79



Jack Daniel's
40% vol.,
Honey oder
Blackberry
35% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 22.84 €)

15.99



Red Bull Energy Drink
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3.96 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Holsten Edel oder
Astra Urtyp
27 Flaschen à 0,33 Liter oder
Astra Kiezmische
20 Flasche à 0,33 Liter
Kiste je (1 Liter = 1.12/1.51 €)
zzgl. 3.66/3.10 € Pfand

9.99

SB-Fleisch

SB-Hackfleisch
gemischt, zum Braten
ca. 350-g-Packung
(1 kg = 14.26 €)

4.99



SB-Kasseler-Nacken
geräuchert
ca. 850-g-Packung
(1 kg = 10.90 €)

9.27



nah & frisch

Sie finden uns auch im Internet unter:
www.nahundfrisch.de

Teilweise KI-bearbeitete/generierte Bilder verwendet.
Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht.
Irrtümer vorbehalten.
Für Druckfehler keine Haftung.

Kaya Holländische Reihe 50, 22765 Hamburg • Tel. 040-39109660
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–20.00 Uhr Sa 8.00–18.00 Uhr

Carstensen Bundesstraße 16a, 25856 Hattstedt • Tel. 04846-9519155
Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.00–18.30 Uhr Sa 7.00–14.00 Uhr

Sell Baeckerstroot 1, 24861 Bergenhusen • Tel. 04885-902290
Öffnungszeiten: Mo–Sa 6.30–12.00 Uhr + 14.00–18.00 Uhr

IHR KAUFMANN

Friedrichsen Mittelstraße 8, 25862 Joldelund • Tel. 04673-404
Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.00–12.30 Uhr und 14.30 –18.00 Uhr
Mi: 7.00–12.30, nachmittags geschlossen Sa 7.00–12.30 Uhr
nahundfrisch-joldelund@outlook.de

Zum Handzettel!

Unsere aktuellen Angebote jetzt auch digital!