



# VitaminRetter

---

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

wir freuen uns sehr, dass du mit deinem Kauf der „Vitaminretterbox“ dabei hilfst, dass weniger Obst & Gemüse weggeworfen werden muss.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, frisches Obst & Gemüse, welches aufgrund von Überproduktion nicht in der Kaufhalle landet, vor dem verderben zu retten. Diese Übermengen entstehen aufgrund von Planungs-, Produktions- und Logistikfehlern oder durch unerwartete Ernteüberschüsse.

In der momentan schwierigen Zeit wird der wöchentliche Einkauf immer teurer und gesundes Obst & Gemüse schafft es oft nicht mehr in den Einkaufskorb. Unser Ziel ist es, Dir und Deiner Familie diese wertvollen Vitamine kostengünstig zur Verfügung zu stellen.

Gemeinsam schonen wir auch die Natur. Wusstest du, dass auf dem Weg vom Erzeuger bis in unsere Küchen normalerweise ca. 35% vom Obst- und Gemüse verderben?

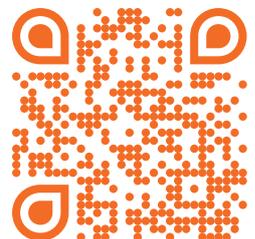
Wir versuchen außerdem auch immer einen Anteil an Bioprodukten zu retten. Bitte habe also auch Verständnis, wenn an manchem Gemüse noch etwas Erde ist. Auch eine ungewöhnliche Form oder eine kleine Beschädigung ist kein Mangel der Natur. **Dieses Mal befindet sich in der Box ein sehr hoher Bio-Anteil.**

Lass Dich von der Vielfalt überraschen. **Heute haben wir in unserer Retterbox beispielsweise eine Mini-Bio-Zucchini und französische Gourmetkartoffeln. Außerdem einen großen Blumenkohl. Als Dankeschön für die viele Unterstützung gibt es als Zugabe ein Bier (hell) aus der Brauerei Wörlitz.** Weitere Informationen auf der Rückseite.

Besuche unsere Webseite ([www.vitaminretter.de](http://www.vitaminretter.de)) und trage Dich dort gerne in den SMS-Newsletter ein, damit du immer als erster von den Aktionen erfährst.

Hilf du uns uns als „Vitaminretterpartner“! Sprich über die Aktion mit Deinen Freunden und Deiner Familie und empfehle uns gerne weiter.

*Deine Vitaminretter*



# GRAPEFRUIT

Die Grapefruit ist eine Zitrusfrucht und wird auch als Paradiesapfel bezeichnet. Die Grapefruit besitzt eine süßsauerliche Note.

Sie wird gerne zum Frühstück als Joghurt gegessen oder als gepresster Saft getrunken.

Die Grapefruit enthält viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Weiterhin kann sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.



# BLUMENKOHLAUFLAUF



## Zutaten (4 Port.):

- 1 Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 250 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- Käse (gerieben)

<https://www.chefkoch.de/rezepete/1264981231764743/Einfacher-Blumenkohlaufauf.html>

## Zubereitung:

1. Zuerst den Blumenkohl in kochendem Wasser garen (Wasser salzen!)
2. Den Blumenkohl in Röschen zerkleinern und in einer Auflaufform verteilen
3. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen
4. Mehl hinzugeben und verrühren
5. Danach Milch & Sahne hinzugeben und unter rühren aufkochen, damit keine Klumpen entstehen (mittlere Hitze)
6. Die Soße über den Blumenkohl gießen
7. Den geriebenen Käse darüber streuen
8. Den Blumenkohl ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (180°C Ober- & Unterhitze) überbacken

# DANKE!

Anlässlich unserer bereits 7. Aktion möchten wir „DANKE“ sagen. Danke, dass Ihr uns alle so super unterstützt. Egal, ob es Eure lieben Kommentare auf Instagram und Facebook sind, oder Eure Rezeptideen. Vielen Dank für die zahlreichen Käufe und Weiterempfehlungen der Vitaminretterbox. Anlässlich der siebten Box gibt es eine Flasche des Wörlitzer Bieres mit dazu. Lasst es Euch schmecken und stoßt zusammen an. Die Gemeinschaft der Vitaminretter ist einfach unglaublich toll!

Wir weisen auch auf ein tolles Fest am Wochenende hin! Vom 25.-27. November findet in Wörlitz ein Adventsfest mit vielen Besuchern statt. Infos zum umfangreichen Programm findet Ihr unter:

<https://www.welterbe-gartenreich.de/erster-advent-in-woerlitz/>



## Öffnungszeiten:

- » Freitag: 25.11.2022 - 15 - 19 Uhr
- » Samstag: 26.11.2022 - 11 - 19 Uhr
- » Sonntag: 27.11.2022 - 11 - 19 Uhr

Weitere Rezeptideen findet Ihr unter:

[www.vitaminretter.de/rezepte](http://www.vitaminretter.de/rezepte)

Wir freuen uns auch über Eure kreativen und einfachen Rezepte!

VitaminRetter