

**vitaminerijke rode Grapefruit**  
biologisch

De rode grapefruit heeft een bitterzoet aroma en is zoeter van smaak dan de witte variant. Bovendien zit de grapefruit boordevol vitaminerijk sap wat hem geschikt maakt om uit te persen. Ook lekker als gezond tussendoortje of verwerkt in een fruitsalade.

**2,00**  
per kilo

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**knapperige Waspeen**  
verpakt

Niet alleen door de geurige, ietwat zoete smaak maar ook door de fraaie kleur leent deze waspeen zich uitstekend voor tal van toepassingen; gekookt of gestoomd als groentegerecht, rauw door een frisse rauwkostschotel of salade, in een maaltijdsop of als lekker en gezond tussendoortje.

**1,00**  
per stuk

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Groene Pompoenen**  
demeter

De pompoenen worden steeds populairder in de Nederlandse keuken. De groene pompoen ziet er misschien iets minder vrolijk uit dan de oranje pompoen, maar heeft wel meer smaak en past zeer goed in bijvoorbeeld een pittige pompoensoep, puree, compote of piccalilly. En het is ook nog eens heel gezond!

**2,00**  
per kilo

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Nederlandse Prei**  
demeter

Prei behoort tot de familie van de ui en verraadt zich al door zijn knudige geur. Deze stengelgroente heeft een heerlijk aroma waar u heel veel kanten mee op kunt.

**1,25**  
per 500 gr

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Provamel Soya Yofu**  
Bosvruchten

Provamel Soya Yofu Bosvrucht is het 100% plantaardige alternatief voor de gewone vruchtenyoghurt! Bevat geen lactose en geen cholesterol. Mild en zacht van smaak met echte stukjes fruit.

**1,98**  
per beker (500 gram)

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Andechser Milde yoghurt**  
mango-vanille

Andechser staat bekend om zijn bijzondere milde volle vruchtenyoghurt. Zoals deze verrukkelijke Mango-Vanille variant. Zonder toegevoegde aroma's, gemaakt met rechtsdraaiend melkzuur en lekker zacht en romig van smaak.

**1,49**  
per beker (400 gram)

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Florentin Hummus Extra**  
met pijnboompitten  
biologisch

Florentin Hummus & Extra is de welbekende populaire mediterrane spread van kikkererwten en sesam met extra olijfolie, pijnboompitten en kruiden. En dus extra lekker als dipsaus, als saus in een pitabroodje en als hartige spread op brood.

**2,39**  
per bakje

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Puur Lasagne**  
Bolognaise of vegetarisch

Natuurslagerij Dobbeleere uit het Belgische Moerkerke is in België befaamd als leverancier van biologisch kwaliteitsvlees. Op een moderne maar ambachtelijke manier verzorgen zij een aantal heerlijke maaltijden! Naast de traditionele Lasagne Bolognaise, met een rijke vleesvulling, is er ook een Vegetarische Lasagne, met lekker veel groente en extra mozzarella. De schalen zijn zowel geschikt voor opwarming in de oven als in de magnetron!

**4,29**  
per 400 gr

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Puur Moussaka**  
of moussaka vegetarisch

Natuurslagerij Dobbeleere uit het Belgische Moerkerke is in België befaamd als leverancier van biologisch kwaliteitsvlees. Op een moderne maar ambachtelijke manier verzorgen zij een aantal heerlijke maaltijden! De Griekse Moussaka is met een heerlijke tomaten-gehaktsaus, aubergine en aardappellaagjes. In de vegetarische variant is het gehakt vervangen door seitan.

**4,29**  
per 400 gr

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Bastiaansen Verse Geitenkaas**  
biologisch

Bastiaansen verse geitenkaas is een echte kookkaas. Je kunt er alle kanten mee op. Een paar voorbeelden: verkruid in een lekkere salade, als gratineerkaas in een gevulde portabella of aubergine onder de grill, door roerbakschotels, in desserts ook als gratineerkaas, gerold in een speksjasje of als vulling van peperoni's en dadels op een tapasbuffet. Heerlijk...

**1,65**  
per 100 gr

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

**Biopracht Holsteiner 16**  
biologisch

Een oer-Hollandse kaas met een ouderwetse lekkere smaak! Gemaakt van biologische melk in het Groene Hart en gerijpt in het oudste pakhuys van Nederland in Gouda. De naam draagt de leeftijd, na 16 weken is dit een echte beligen kaas.

**1,45**  
per 100 gr

LEKKERBEKKEN GAAN VOOR BIOLOGISCH

### Brood en banket

gist 5-zadenbrood	800 g	2,65	
seitanbroodje	stuk	1,59	
notenkoeken	4 stuks	2,39	
desem tarwe-roggebrood	800 g	2,95	
zonnelied	gist pompoen-volkoren	800 g	2,95

### Groente/ fruit

waspeen verpakt	Stuk	1,00
pompoen groen	Kilo	2,00
prei	Kilo	2,50
grapefruit rood	kilo	2,00

## **Zuivel en koelproducten**

andechser	yoghurt mangovanille 400 g beker	400 g	1,49
provamel	soya yofu bosvruchten	500 g	1,98
florentin	hoemus & extra met pijnboompitten	200 g	2,39
puur	Lasagne Bolognese	400 g	4,29
puur	Vegetarische Lasagne	400 g	4,29
puur	Griekse Moussaka	400 g	4,29
puur	Vegetarische Moussaka	400 g	4,29

## **Kaas**

bastiaansen	geitenkaas versvacum kg	100 g	1,10
bastiaansen	bûchefraiche 250 g	250 g	3,25
biopracht	holsteiner 16	100 g	1,00

## **Kruidenierswaren**

ekoland	sap tetrapak; aardbei-framboos, citroen-limoen, druiven-bessen, granaatap-pel-framboos, multi-vruchten, peeer-passievrucht, sinaasappel-mango of tropische vruchten	liter	2,09
de rit	mille'choc	110 g	1,39
numi	thee; gr. heaven-gunpowder, gr.monkeykingjasmine, gr. rainf. mate-lem, kr. simplemaroc mint, whiteroseofearlgrey	18 zakjes	2,99
ekoland	fries roggebrood	500 g	1,19
ekoland	roggerondje zonnepit	250 g	0,89
ekoland	abrikozen	kilo	8,75
ekoland	abrikozen	500 g	4,75

## **Recept: lasagne met pompoen**

### **Ingrediënten**

Lasagnebladen	2 kleine courgettes
500 gr Bechamelsaus	Geraspte parmezaanse kaas
1 ui (groot)	Zout en peper naar smaak
400 gr pompoenpuree	

### **Bereiding**

Snij een pompoen in stukken en kook deze in 20 minuten gaar. Haal ongeveer 400 gram vruchtvlies van de schil af en prak dit (dan heb je dus pompoenpuree). Fruit het uitje en voeg de in stukjes gesneden courgettes toe. Voeg de pompoen toe en bak het even mee. Voeg de bechamel saus toe, samen met wat peper en zout. Smeer een lasagne schaal in met boter en doe steeds een laagje saus en pasta erin. Begin en eindig met de saus. Strooi er wat geraspte parmezaanse kaas overheen. Zet het 25-30 minuten in de oven op 180 graden.