



Unsere




Fertigkochmischungen!

Liebe Kunden, Händler, Verbraucher und Freunde unseres Unternehmens,

um unseren Kunden noch ein Stück näher zu kommen, haben wir nun auch eine [Bio-leben Facebook](#)



Seite sowie eine Facebook Seite für unsere [Perlen von Samarkand](#)  ins Leben gerufen. Diese beiden Seiten sind dazu da, um unseren Kunden individuelle Produktvorschläge zukommen zulassen sowie auf Fragen besser eingehen zu können, auch halten wir Sie auf dem Laufenden über **aktuelle Aktionen** sowie über **interne und externe Gewinnspiele**.

Mit einem **ersten Gewinnspiel** starten wir sogleich: Wir verlosen [Bio-leben Facebook Fix und Fertig Boxen](#) sowie [Perlen von Samarkand Schatztruhen](#) unter jeweils 50 neuen Fans! **Mitmachen, gewinnen und genießen!**

In unseren aktuellen Newsletter stellen wir Ihnen zwei neue Fertigkochmischungen vor, welche Sie mit der „Fix und Fertig Box“ gewinnen können. Es handelt sich um den **Bio Quinoa Gemüsetopf** und um das **Bio Paprika Tomaten Risotto**. Zwei langsamkochende Bio Fertigmischungen, welche ganz im Sinne der „**Slow Food**“ Bewegung stehen. Unsere langsamkochenden Fertigmischungen sind noch **ungewürzt**, somit können Sie je nach Ihrem eigenem Geschmack Gewürze zufügen. Darüber hinaus handelt es sich um zwei **glutenarme Produkte!** Durch die einfache Zubereitung und durch den sehr guten Geschmack unserer Fertigmischungen, unterstützen wir damit alle **glutenarmen** Ernährungsformen!

All unsere Fertigkochmischungen sind **ohne jegliche Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe!** Sie sind eine gesunde Alternative zu normale Fertiggerichte.

Sie finden in unserem **Bio-leben Fertigkochmischungen** Sortiment (<http://www.marap.at/de/unsere-marken/bio-leben-und-lifestyle-organic/gemuesemischungen.html>) weitere exklusive Produkte, mit denen Sie, für sich und Ihre Liebsten, ein herrliches Mahl oder köstliche Beilage zaubern.

BIO QUINOA GEMÜSETOPF 250G – GLUTENARM



Eine köstliche Bio Fertigmischung aus peruanischen Bio Quinoa und getrocknetem Bio Gemüse wie Zucchini, Tomaten, Karotten, Kürbis und Brokkoli. Quinoa, das Gold der Inka, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und wird schon seit über 6000 Jahren in den Anden von Peru angebaut.

Und so einfach geht es: Den Packungsinhalt mit 1:3 Wasser zum Kochen bringen; 10 min. bei starker Hitze ständig umrühren; 5 Min mit Deckel bei mittlerer Hitze unter umrühren köcheln lassen; 10 Min offen kochen lassen. Ab und zu Umrühren. Die Kochzeit beträgt 25-30 Min. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Unser Tipp:** Verfeinern Sie Ihr Bio-Quinoa-Gemüsetopf mit Butter/Olivenöl.

BIO PAPRIKA TOMATEN RISOTTO 250G- GLUTENARM



Ein schmackhaftes Bio Risotto aus italienischen Bio Reis und getrocknetem Bio Gemüse wie Karotten, Kürbis und Lauch. Ein Hauch von Italien lässt Sie im Nu in Urlaubsstimmung versetzen.

Und so einfach geht es: Kochen Sie Wasser im Verhältnis von 1:3 auf und geben Sie (je nach Wunsch) etwas trockenen Weißwein dazugeben. Auf mittlere Hitze zurückdrehen und langsam die Mischung 2 Min. einrühren. Danach bei kleinster Hitzestufe abgedeckt unter gelegentlichem Umrühren 20-25 min köcheln lassen und nach Belieben salzen und würzen. **Unser Tipp:** 2 Min. vor Kochende noch etwas geriebenen Parmesan einrühren und ohne Deckel fertig ziehen lassen.

Haben wir Ihren Hunger geweckt? Fragen Sie in Ihrem bevorzugten Bio-Geschäft nach unserer Bio Fertigkochmischungen, oder bestellen Sie direkt, soviel sie möchten, in unserem

Online Shop: <http://shop.marap.at/de/bio-leben/fertigkochmischungen.html>



MARAP HandelsgesmbH

Nordbahnstrasse 36/0.4, 1020 Wien – Austria

Tel.: +43 1 8972999 Fax: +43 1 8972976 www.marap.at office@marap.at

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie bitte auf diesen Link:
<http://www.marap.at/newsletter.html?&cmd=infomail&backURL=newsletter.html%3F>