

## Aktuelle Wino News zu deiner Lieferung



### Bald ist Valentinstag ...

**... ein Tag voller kleiner Gesten, liebevoller Worte und gemeinsamer Momente.**

In unserem Shop findet ihr für nächste Woche besondere Kleinigkeiten für all die Menschen, die euer Herz berühren – für Partner, Freunde, Familie oder jeden, dem ihr einfach einmal „Danke“ sagen möchtet. Bestellen könnt ihr dann ganz bequem, sodass am **14.02.** alles bereit ist, um eure Lieblingsemenschen zu überraschen.

Und weil Liebe durch den Magen geht, haben wir in der Valentinswoche ein einfaches Rezept für euch vorbereitet. Es gelingt ohne Stress und man kann es wunderbar **gemeinsam** genießen. Freut euch auf die "Süße Sissi" aus dem Ofen.

Und was ist eigentlich das Wertvollste am Valentinstag?

Nicht das größte Geschenk. Sondern **Zeit miteinander.**

Ein Spaziergang Hand in Hand.

Gemeinsam kochen, lachen und neue Erinnerungen schaffen.

Ein Gespräch, das tief geht.

Ein Blick, der sagt: „Ich bin froh, dass es dich gibt.“

Vielleicht nehmt ihr euch auch einen Moment, um aufzuschreiben,

„**Wofür bin ich dankbar?**“ oder „**Was liebe ich an dir?**“

Manchmal sind es genau diese kleinen Worte, die im Herzen am längsten leuchten.

## Wino Bio Shop



**Valentinsgrüße,**

Für mich ist dieser Tag übrigens etwas ganz Besonderes – es ist nämlich auch mein Geburtstag :-)

**Nadine Croneiß**



### Neu und richtig regional:

#### Gefriergetrocknete Früchte

Ab sofort gibt's bei uns eine besondere Spezialität: knusprig-intensive, gefriergetrocknete Früchte aus der Region.

✓ **Birnen aus eigenem Wino-Anbau in Brackenheim**

✓ **Erdbeeren von Familie Seemann aus Eberdingen**



### Wino läuft beim Trolli 2026

Seit vielen Jahren sind wir mit dabei und so wollen wir auch in 2026 mit dir erneut ein Wino-Team beim Trollinger Marathon in Heilbronn an den Start bringen.

**Dieser findet am Sonntag, den 10. Mai 2026 in Heilbronn statt.**

Da im Leben das meiste gemeinsam einfach mehr Spaß macht, suchen wir dich! Wir wollen gemeinsam mit dir

✓ **Gefriergetrocknet direkt in Güglingen** – quasi in Sichtweite unseres Wino-Hofs.

Und das Beste neben der Regionalität:  
**Crunchy. Geschmack. Pur.**

Ein echtes Highlight für Müsli, Joghurt, als Snack – oder einfach so.

**Unbedingt probieren!**

zu den Früchten



## Warme Avocado auf Salatbett mit Cashewdressing

### Zutaten:

Salat

4 Stück Eier, 2 Stück Avocad, 1 Stück Salat der Woche, 1 Stück Chicorre

Dressing

1 Zehe Knoblauch, 2 EL Cashewmus, 1 Esslöffel Sojoasoße, 1 Teelöffel Agavendicksaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung:

ein Wino-Team bilden.

Letztes Jahr waren wir insgesamt 40 Läufer\*innen, die entweder am Marathon, Halbmarathon, dem 10 km-Lauf, dem Zehnteile oder beim Walking im Wino-Team mitgemacht haben.

[Infos und deine Vorteile findest du auf unserer Webseite.](#)

Bitte melde dich bis zum **15. März** bei uns an.

**Wir freuen uns wenn Du in unserem Team mit dabei bist.**

Mehr Infos zum Trolli

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die dadurch entstandene Vertiefung mit einem kleinen Löffel ein bisschen vergrößern. Das dadurch herausgelöste Fruchtfleisch für das Dressing zur Seite legen. Die Zitrone auspressen und mit einer kleinen Menge des Saftes die Schnittstellen der Avocados bestreichen.

Die Hälften in eine Auflaufform legen, damit diese nicht umkippen am besten jede in einen großen Esslöffel als Stützhilfe legen.

Eier vorsichtig in eine Tasse aufschlagen und mit einem großen Löffel in die Avocados füllen. Evtl. bleibt ein bisschen Eiweiß übrig.

Avocados mit Salz und Pfeffer würzen und bei 175° ca. 20-25 Minuten im Ofen backen, bis das Ei gar ist.

In der Zwischenzeit den Salat waschen und schön anrichten.

Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Avocadofleisch und dem Cashewmus vermischen – am besten mit einem Schneebesen oder Stabmixer. Sojasoße, Agavendicksaft und gepressten Knoblauch dazugeben.

Evtl. noch ein paar Esslöffel Wasser zugeben, bis das Dressing eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado-Eier auf dem Salat anrichten, Dressing verteilen und warm genießen.

Tip: Avocados immer erst verzehren, wenn sie weich sind. Allerdings sollten sie dann bald gegessen werden, denn sie werden auch schnell überreif. Und eine warme Avocado ist ein ganz besonderer Genuss!

Wino Bio GmbH

Im Hasenlauf 1 | 74336 Brackenheim

Tel.: 07135 93767-0 [info@wino.bio](mailto:info@wino.bio) | [www.wino.bio](http://www.wino.bio)

[Home](#) | [Impressum](#)

Copyright © 2024 Wino Bio GmbH, All Rights Reserved.

