

Preisliste für grundlegende Produkte

Flocken und Mehl

Haferflocken (Kleinblatt, Großblatt) 500 g	1,80 €
Flocken aus Reis, Hirse, Buchweizen, Amarant, Dinkel	
Dinkelmehl (Vollkorn, 1050, 630) 1 kg	3,90 €
Weizenmehl (Vollkorn, 1050, 550) 1 kg	1,90 €
Roggenmehl (1150) 800 g	1,90 €
Roggenmehl (Vollkorn) 1 kg	2,50 €
Glutenfreie Mehle aus Reis, Mais, Kicher, Soja, Hafer, Buchweizen, Br. Hirse, Lupine, Lein, Kokos, Hanf	

Küchenhelfer

Natursauerteig-Pulver 125 g	3,50 €
Trockenhefe-Päckchen	0,80 €
Backpulver-3er	1,00 €
Natron 20 g	1,00 €
Johannisbrotkernmehl 100 g	7,00 €
Guarkernmehl 100 g	4,50 €
Rohrzucker 1 kg	3,50 €

Nudeln

Penne hell 500g	1,50 €
Spirelli hell 500 g	1,50 €
Farfalle hell 500 g	1,50 €
Spaghetti hell 500 g	1,50 €
Bauernspätzle 500 g	2,00 €
Dinkelnudeln (Vollkorn und hell) 500 g	3,50 €
Glutenfreie Nudeln 250 g (aus Reis, Buchweizen, Quinoa, Kichererbse, Linse)	3,90 €

Reis

Langkornreis 1 kg	3,50 €
Parboiled Reis 1 g	4,50 €
Basmatireis 1 kg	4,90 €
Milchreis 500 g	2,50 €

Pasta, Saucen, Tomatenmark

Tomatenmark 200 g	1,80 €
Tomaten- Passata 700 ml	2,00 €
Ketschup 500 ml	3,00 €
Tomatensaucen vegetarisch 500 ml	3,00 €

Hülsenfrüchte

Linsen braun 500 g	3,00 €
Linsen Beluga 500 g	4,20 €
Linsen Rot 500 g	3,00 €

Weißer Bohnen 500 g	3,00 €
Kidneybohnen 500 g	3,50 €

Konserven Gemüse / Obst

Erbsen im Glas 680 g	3,00 €
Gewürzgurken Glas 680 g	3,00 €
Brechbohnen im Glas 680 g	2,00 €
Mischgemüse im Glas 680 g	2,50 €
Rotkohl im Glas 720 ml	2,00 €
Sauerkraut im Glas 720 ml	2,00 €
Weißer Bohnen Dose 400 g	1,50 €
Kichererbsen Dose 400 g	1,50 €
Kidneybohnen Dose 400 g	1,50 €
Kichererbsen im Glas 350 g	2,00 €
Mais im Glas 370 ml	2,00 €

Pflaumen im Glas 680 g	3,90 €
Pfirsiche im Glas 680 g	3,90 €
Sauerkirschen im Glas 680 g	5,50 €
Aprikosen im Glas 680 g	3,90 €
Heidelbeeren im Glas 370 ml	5,50 €

Pudding Vanille Päckchen	1,50 €
Pudding Schoko Päckchen	1,00 €

H-Milch 3,5 1,0 l	1,90 €
H-Milch laktosefrei 1,0 l	1,90 €
Haferdrink glutenfrei, Reisdink 1,0 l	2,50 €
Mandel-, Hirse-, Buchweizen- Reiskokos-Drink 1,0 l	3,50 €

Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems

Querfurter Perlmutter Honig 500 g	6,00 €
Manukahonig MGO 120, 300, 600	25-60 €
Manukabonbons	10,00 €
Propolis 10 ml	13,00 €
La Vita 500 ml	50,00 €
Blütenpollen	12,00 €
Aroniasaft 0,33 l	4,50 €
Ingersaft 0,2 l	4,50 €
Zitronensaft 0,2 l	2,50 €
Sanddornsaft 0,3 l	5,00 €
Brennnessel, Salbei, Ringelblume, Löwenzahn,	4,00 €
Schafgarbe, Melisse, Kamille, Lindenblüte	4,00 €
Heilpflanzensäfte versch. Sorten 0,2 l	9,00 €

Samenfestes Saatgut

für Gemüse, Kräuter und Blühpflanzen

Trockenfrüchte und Nüsse

Obst und Gemüse

Äpfel versch. Sorten regional kg	4,50 €
Bananen kg	3,50 €
Birnen kg	5,00 €
Orangen kg	4,00 €
Clementinen kg	5,00 €
Grapefruit kg	4,00 €
Kartoffeln regional (fest, vorw. fest, mehlig) kg	2,80 €
Möhren regional kg	2,80 €
Zwiebeln regional kg	3,00 €
Rote Bete regional kg	3,50 €
Rotkohl, Weißkohl regional kg	3,50 €
Steckrübe regional kg	3,50 €
Sellerie regional kg	4,00 €
Pastinake regional kg	5,00 €
Chicoree regional 100 g	1,20 €
Lauch regional kg	5,80 €
Tomaten kg	5,00 €
Cherrytomaten 100 g	1,00 €
Paprika 100 g	1,00 €
Schlangengurke Stck	2,50 €
Kohlrabi Stck	2,00 €
Salat Stck	1,50 €
Avocado Stck	2,50 €
Blumenkohl / Romanesco Stck	3,50 €
Broccoli kg	5,00 €
Fenchel kg	3,50 €
Zucchini kg	4,00 €
Süßkartoffeln kg	4,00 €
Spinat 100 g	1,00 €
Knoblauch 100 g	1,50 €
Ingwer frisch 100 g	1,20 €
Kurkuma frisch 100 g	3,00 €
Kürbis kg	3,00 €
Petersilie Bund	2,00 €

Backwaren - Brötchen täglich

Roggis	1,00 €
Dinkel-Rustiss	0,90 €
Dinkel-Vollkorn	0,90 €
Kartöpfelchen	0,90 €

Kaiserbrötchen Weizen 0,70 €

Backwaren - Brot mittwochs und freitags

Roggen-Vollkornbrot 1 kg 4,90 €

Dinkel-Vollkornbrot 800 g 4,90 €

Bauernbrot 1 kg 4,90 €

Dinkel - Hirse Vollkorn 500 g 3,90 €

Möhre - Walnuss-Vollkorn 500 g 3,90 €

Haferbrot 500 g 4,50 €

Chiabatta Weißbrot 500 g 4,90 €

Käse / Wurst

Wein / Bier / Limonaden