

MEHL, GRIEB, GRÜTZE Stand: 18. Mai 2021

	Produktbezeichnung	Preis/100g	Ursprung	Hinweise	Zubereitung
1	Buchweizenmehl	0,85 €	Polen	- vegan - Spuren von Gluten möglich	
2	Bulgur, Dinkel	0,80 €	Deutschland	Vegan	Kochzeit 5 Minuten
	Bulgur, Weizen	0,60 €	Deutschland		
3	Couscous, Dinkel	0,80 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	250ml Wasser erhitzen, zusammen mit 250g Couscous, halber TL Salz und 1 TL Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Etwa 5 Min. quellen lassen.
4	Couscous, Vollkorn	0,65 €	Italien	- vegan, glutenhaltig	250ml Wasser erhitzen, zusammen mit 250g Couscous, halber TL Salz und 1 TL Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Etwa 5 Min. quellen lassen.
5	Dinkelgrieß	0,60 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
6	Dinkelmehl, 630	0,55 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
7	Dinkelvollkornmehl	0,55 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
8	Hartweizengrieß (Vollkorn)	0,85 €	Italien	- vegan, glutenhaltig	
9	Maisgrieß, Polenta	0,60 €	Österreich	vegan, von Natur aus glutenfrei	Polenta in etwa vierfache Menge heißes Wasser rühren und so lange köcheln und rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

OAT REBELS - liebe(r) unverpackt
Burbacherstr. 207
53129 Bonn

Sortimentslisten

10	Maismehl	0,33 €	Herstellung: Deutschland	vegan, von Natur aus glutenfrei
11	Reismehl	0,75 €	Griechenland	vegan, glutenfrei
12	Roggenmehl, 1150	0,28 €	Deutschland	vegan, glutenhaltig
13	Weizenmehl, 1050	0,25 €	Deutschland	vegan, glutenhaltig
14	Weizenmehl, 550	0,25 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral
15	Weizenvollkornmehl	0,25 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - Bioland