

MEHL, GRIEB, GRÜTZE

Stand: 25. Oktober 2022

	Produktbezeichnung	Preis/100g	Ursprung	Hinweise	Zubereitung
1	Buchweizenmehl	0,85 €	Polen	- vegan - Spuren von Gluten möglich	
2	Bulgur, Dinkel	0,80 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	Kochzeit 5 Minuten
3	Bulgur, Weizen	0,58 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	1 Tasse Bulgur in eine Schüssel geben, zwei Tassen kochendes Wasser zufügen, umrühren etwa 20 Min. quellen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
4	Couscous, Dinkel		Deutschland	- vegan, glutenhaltig	nicht mehr erhältlich
5	Couscous, Vollkorn	0,45 €	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.
6	Dinkelgrieß	0,60 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
7	Dinkelmehl, 630	0,48 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
8	Dinkelvollkornmehl	0,55 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
9	Hartweizengrieß (Vollkorn)	0,42 €	Italien	- vegan, glutenhaltig	

10	Maisgrieß, Polenta	0,55 €	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.
11	Maismehl	0,33 €	Herstellung: Deutschland	- vegan, von Natur aus glutenfrei	
12	Paniermehl aus Vollkornharzweizen	0,65 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	
13	Reismehl	0,75 €	Griechenland	- vegan, glutenfrei	
14	Roggenmehl, 1150	0,28 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	
15	Weizenmehl, 1050	0,22 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig	
16	Weizenmehl, 550	0,20 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
17	Weizenvollkornmehl	0,22 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - Bioland	