

**GETREIDE, PSEUDOGETREIDE**

Stand: 25. Oktober 2022

	<b>Produktbezeichnung</b>	<b>Preis/ 100g</b>	<b>Ursprung</b>	<b>Hinweise</b>	<b>Zubereitung</b>
1	Buchweizen	0,80 €	Deutschland	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten und Sesam möglich - EU-Bio/ CO2-neutral, Demeter	In doppelter Menge Wasser so lange köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
2	Dinkelkörner	0,48 €	Deutschland	- vegan - Demeter	
3	Einkorn	0,50 €	Deutschland	vegan	wird aus dem Sortiment genommen
4	Emmer	0,50 €	Deutschland	vegan	wird aus dem Sortiment genommen
5	Flohsamenschalen	2,90 €	Deutschland	vegan	
6	Gerstengraupen		Österreich	vegan	nicht mehr im Sortiment
7	Grünkern		Deutschland	- vegan - Demeter	nicht mehr im Sortiment
8	Haferkörner	0,48 €	Deutschland	- vegan	

9	Hirse	0,54 €	Österreich/ Deutschland	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Bioland	Heiß abwaschen. Mit doppelter Menge Salzwasser 5 Minuten köcheln lassen und 30 Minuten bei ausgeschaltetem Herd quellen lassen.
10	Popcorn-Mais	0,95 €	Österreich	vegan, von Natur aus glutenfrei	
11	Quinoa, Weiß Vollkorn	1,50 €	Münster, Deutschland	vegan, von Natur aus glutenfrei	Quinoa kalt abbrausen und anschließend in doppelter Menge Salzwasser etwa 15Min köcheln lassen.
12	Roggenkörner	0,21 €	Deutschland	- vegan - Bioland	
13	Weizenkörner	0,30 €	Deutschland	- vegan - Bioland	