

et Bönnsche Lädche
Wilhelmsplatz 4
53111 Bonn

OAT REBELS
Burbacherstr. 209
53129 Bonn

liebe(r) unverpackt

Sortimentslisten

MEHL, GRIEB, GRÜTZE

Stand: 08. Juli 2021

	Produktbezeichnung	Preis/100g	Ursprung	Hinweise	Zubereitung
1	Buchweizenmehl	0,75 €	Polen	- vegan - Spuren von Gluten möglich	
2	Bulgur	0,42 €	Deutschland	Vegan	Kochzeit 5 Minuten
3	Couscous, Dinkel	0,77 €	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	0,45 €	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.
5	Dinkelgriß	0,50 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
6	Dinkelmehl, 630	0,38 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
7	Dinkelvollkornmehl	0,65 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	

et Bönnsche Lädche
Wilhelmsplatz 4
53111 Bonn

OAT REBELS
Burbacherstr. 209
53129 Bonn

liebe(r) unverpackt

Sortimentslisten

8	Hartweizengrieß (Vollkorn)	0,52 €	Italien	vegan, glutenhaltig	
9	Maisgrieß, Polenta	0,35 €	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.
10	Maismehl	0,33 €	Herstellung: Deutschland	vegan, von Natur aus glutenfrei	
11	Reismehl	0,75 €	Griechenland	vegan, glutenfrei	
12	Roggenmehl, 1150	0,25 €	Deutschland	vegan, glutenhaltig	
13	Weizenmehl, 1050	0,22 €	Deutschland	vegan, glutenhaltig	
14	Weizenmehl, 550	0,22 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - EU-Bio/CO2-neutral	
15	Weizenvollkornmehl	0,22 €	Deutschland	- vegan, glutenhaltig - Bioland	