

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE

Stand: 08. Juli 2021

| | Produktbezeichnung | Preis/ 100g | Ursprung | Hinweise | Zubereitung |
|----|---------------------------|------------------------|----------------------------|---|---|
| 1 | Buchweizen | 0,70 € | 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 verköcht ist. |
| 2 | Dinkelkörner | 0,48 € | Deutschland | - vegan - Demeter | |
| 3 | Einkorn | 0,50 € | Deutschland | vegan | |
| 4 | Emmer | 0,50 € | Deutschland | vegan | |
| 5 | Flohsamenschalen | 2,90 € | Deutschland | vegan | |
| 6 | Gerstengraupen | 0,30 € | Österreich | vegan | |
| 7 | Grünkern | 0,80 € | Deutschland | - vegan - Demeter | |
| 8 | Haferkörner | 0,48 € | Deutschland | - vegan | |
| 9 | Hirse | 0,60 € | 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 | |

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

Sortimentslisten

| | | | | | |
|----|--------------------------|--------|-------------------------|------------------------------------|--|
| 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 | 0,25 € | Deutschland | - vegan - Bioland | |
| 13 | Weizenkörner | 0,30 € | Deutschland | - vegan - Bioland | |