

1 Getreide Pseudogetreide Saatenmehle

EINKORN
BUCHWEIZEN
DINKEL
WALDSTAUDEKORN
GERSTE
FLOHSAMEN
SCHOKOSTÜCKE
HAFER
KÜRBISKERNMEHL
LEINSAMENMEHL
REIS
ROGGEN
HIRSE
WEIZEN
EINKORN
LUPINENMEHL
WASSER
GETREIDE-DRINKS
MILCH
SAUERMILCH*
GEMÜSE-FOND
BUTTERMILCH*
KEFIR*

2 Flüssigkeit einzeln oder gemischt

* nicht kochen (flockt leicht aus) – nur für kalte Getreidebreis verwenden.

6 Toppings & Extras

EMMER
BOHNENMEHL
SONNENBLUMENKERNMEHL
HOCHWERTIGE ÖLE (Leinöl, Mohnöl, Kürbiskernöl,...)
SAATEN (Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Hanf, Leinsamen, etc.)
FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT
KEKSBRÖSEL
KROKANT

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT
KEKSBRÖSEL
KROKANT

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT
KEKSBRÖSEL
KROKANT

5 Saisonales Obst oder Gemüse

WALNÜSSE
WILDFRÜCHTE (Hagebutten, Sanddorn etc.)
KRAUTER UND ESSBARE BLÜTEN (Rosen, Lavendel, Zitronenmelisse...)
ZUCKERMAIS
ERBSEN

4 Süßungsmittel

NUSSMUS
BRENNESSEL-SAMEN
HASELNÜSSE
WALNÜSSE
KERNOBST (Apfel, Birne)
STEINOBST (Marillen, Zwetschen, Pfirsich etc.)
SÜSSKARTOFFEL
BEEREN (Ribisel, Heidel-, Brom-, Erdbeeren)WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)
FRUCHTGEMÜSE (Zucchini, Kürbis)

WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)
FRUCHTGEMÜSE (Zucchini, Kürbis)

3 Gewürze Aromaten Salz

HONIG
ZUCKER
MARMELADEN
OBST-SIRUP
KRAUTER-SIRUP
APFEL-DICKSAFT
NATUR-SALZ
DUFT-KRAUTER
KAFEE-PULVER
KAKAO-PULVER
INGWER
PFEFFER
ANIS

NATUR-SALZ
DUFT-KRAUTER
KAFEE-PULVER
KAKAO-PULVER
INGWER
PFEFFER
ANIS

PIMENT
KORIAN-
DER
VANILLE
ZIMT
NELKEN
KARDA-
MOM
GERIEBENE
SCHALE VON
ZITRUSFRÜCHTEN
FENCHEL
GALGANT
KURKUMA
BERTRAM
CHILI
TONKA-
BOHNE
MUSKAT

FENCHEL
GALGANT
KURKUMA
BERTRAM
CHILI
TONKA-
BOHNE
MUSKAT