

1

Getreide Pseudogetreide Saatenmehle

EINKORN
BUCHWEIZEN
DINKEL
WALDSTAUDEKORN
GERSTE
HAFER
KÜRBISKERNMEHL
LEINSAMENMEHL

REIS
ROGGEN
HIRSE
WEIZEN

EINKORN
LUPINENMEHL
WASSER
GETREIDE-DRINKS
MILCH
SAUERMILCH*

GERSTE
EMMER
BOHNENMEHL
SONNENBLUMENKERNMEHL

WASSER
GETREIDE-DRINKS
MILCH
SAUERMILCH*

GEMÜSE-FOND
BUTTERMILCH*

KEFIR*

2

Flüssigkeit einzeln oder gemischt

FLOHSAMEN
SCHOKOSTÜCKE
KNUSPERMÜSLI
FRUCHTPULVER (Aronia, Erdbeere etc.)

LINSENMEHL
BOHNENMEHL
HOCHWERTIGE ÖLE (Leinöl, Mohnöl, Kürbiskernöl, ...)

SAATEN (Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Hanf, Leinsamen, etc.)

MILCHPRODUKTE (Joghurt, Obers, Butterflocken, Topfen...)

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT

BUTTERMILCH*

KEFIR*

6

Toppings & Extras

NUSSMUS
KOMPOTT
TROCKENFRÜCHTE
HONIG
ZUCKER

BRENNESSEL-SAMEN
HASELNÜSSE
WALNÜSSE

KRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN (Rosen, Lavendel, Zitronenmelisse...)

KEKSBRÖSEL
KROKANT

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT

KEKSBRÖSEL
KROKANT

KEKSBRÖSEL
KROKANT

5

Saisonales Obst oder Gemüse

KOMPOTT
TROCKENFRÜCHTE
HONIG
ZUCKER

OBST-RÖSTER
FRUCHTMUS
KERNOBST (Apfel, Birne)

STEINOBST (Marillen, Zwetschen, Pfirsich etc.)

WILDFRÜCHTE (Hagebutten, Sanddorn etc.)

WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)

ZUCKERMAIS
ERBSEN

ZUCKERMAIS
ERBSEN

4

Süßungsmittel

HONIG
ZUCKER
MARMELADEN
OBST-SIRUP

FRUCHTMUS
KERNOBST (Apfel, Birne)

STEINOBST (Marillen, Zwetschen, Pfirsich etc.)

WILDFRÜCHTE (Hagebutten, Sanddorn etc.)

WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)

ZUCKERMAIS
ERBSEN

ZUCKERMAIS
ERBSEN

3

Gewürze Aromaten Salz

PIMENT
MUSKAT
VANILLE
ZIMT
NELKEN
KARDAMOM

KORIAN- DER
LEBKUCHE- WÜRZ

GERIEBENE SCHALE VON ZITRUSFRÜCHTEN

FENCHEL

GALGANT
KURKUMA

BERTRAM
CHILI

BERTRAM
CHILI

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

