

## Bio-Nüsse und -Trockenfrüchte

Cashew Bruch	2,29 € /100g	Ananas Rohkost FairfoodFreiburg	3,99 € /100g
Cashew ganz Rohkost ingvi	2,99 € /100g	Apfelringe Rohkost ingvi	2,79 € /100g
Erdmandeln Rohkost ElliComelli	2,69 € /100g	Aprikosen Rohkost ElliComelli	1,85 € /100g
Erdnüsse FairfoodFreiburg	1,65 € /100g	Aroniabeeren Rohkost ElliComelli	2,29 € /100g
Erdnüsse geröstet FairfoodFreiburg	1,99 € /100g	Bananen getrocknet Rohkost ingvi	1,79 € /100g
Erdnüsse in der Schale	0,95 € /100g	Berberitzen Rohkost Bode	3,25 € /100g
Haselnüsse, mild geröstet ingvi	2,99 € /100g	Cranberries mit Apfelsüße Tarabao	2,29 € /100g
Haselnüsse, Rohkost	2,59 € /100g	Datteln Deglet Rohkost ElliComelli	1,29 € /100g
Kokos Smiles Tarabao	1,99 € /100g	Datteln Medjool Rohkost ingvi	2,59 € /100g
Macadamianüsse, Rohkost ElliCome	5,99 € /100g	Datteln Sikari Rohkost ingvi	2,39 € /100g
Mandeln Sizilien, Rohkost ingvi	2,99 € /100g	Dattelsirup Rohkost ingvi	2,39 € /100g
Mandelplättchen	2,99 € /100g	Erdbeeren gefriergetrocknet Rohkost	12,99 € /100g
Nussmix geröstet FairfoodFreiburg	3,49 € /100g	Feige, spanisch Rohkost ElliComelli	1,85 € /100g
Nussmix kernig ohne Salz/Gewürze	2,90 € /100g	Hagebuttenpulver Rohkost inkl Kerne ing	4,49 € /100g
Paranüsse Rohkost ingvi	3,29 € /100g	Jujube Rohkost ingvi	2,55 € /100g
Pekannüsse Rohkost ingvi	3,99 € /100g	Korinthen Rohkost ElliComelli	2,49 € /100g
Pistazien in der Schale ingvi	3,29 € /100g	Mango Rohkost ingvi	3,19 € /100g
Pistazien Rohkost ingvi	7,29 € /100g	Mango, schokoliert Tarabao	3,99 € /100g
Studentenfutter	1,99 € /100g	Maulbeeren hell Rohkost ElliComelli	2,19 € /100g
Walnüsse in der Schale	1,09 € /100g	Maulbeeren schwarz Rohkost ElliComelli	2,29 € /100g
Walnusshälften Rohkost ingvi	2,59 € /100g	Pflaumen getrocknet	1,89 € /100g
Zedernkerne Rohkost ElliComelli	6,99 € /100g	Pflaumen getrocknet Rohkost ingvi	3,09 € /100g
		Physalis Rohkost ElliComelli	4,19 € /100g
		Rosinen, grün Rohkost ElliComelli	- € /100g
		Sauerkirschen Rohkost ElliComelli	3,49 € /100g
		Sultaninen	0,65 € /100g
		Tomaten getrocknet Rohkost ElliComelli	1,85 € /100g
		Tomatenpulver	3,49 € /100g
		Yaconsirup 330g Rohkost ingvi	23,90 € 7,25€/100g

## Bio-Nussmuse, -Backzutaten und -Saaten

Aprikosenkernmus 250 g ingvi	10,90 €	Agaranta Biovegan	8,49 € /100g
Cashewmus 250 g ingvi	10,90 €	Backpulver Lecker`s	2,99 € /100g
Cashewmus 500 g ingvi	19,90 €	Carob-Pulver Rohkost Ingvi	2,19 € /100g
Haselnussmus 250g ingvi	10,90 €	Dattelpulver	1,19 € /100g
Haselnussmus 500 g ingvi	19,90 €	Flohsamenschalen	2,99 € /100g
Kokosmus Elli Comelli 300g	9,90 €	Gelierzucker 3:1 Biovegan	0,89 € /100g
Kokosmus Elli Comelli 500g	15,90 €	Kakaobutter Rohkost ingvi	3,29 € /100g
Kokosmus Elli Comelli 770g	20,90 €	Kakaonibsstreusel Rohkost ingvi	1,89 € /100g
Kürbiskernmus 250g ingvi	9,90 €	Kakaopulver Rohkost ingvi	2,49 € /100g
Mandelmus braun 250g ingvi	9,90 €	Kakaopulver	1,69 € /100g
Mandelmus braun 500g ingvi	18,90 €	Kokosblütenzucker	1,60 € /100g
Mandelmus weiß 1000g ingvi	37,90 €	Kokosraspeln	0,89 € /100g
Mandelmus weiß 1000g 3er Pack ingvi	104,90 €	Kokosraspeln Rohkost ElliComelli	1,49 € /100g
Mandelmus weiß 250 g ingvi	10,90 €	Maisstärke Antersdorfer	0,65 € /100g
Mandelmus weiß 500 g ingvi	19,90 €	Puddingpulver Schoko Byodo	2,49 € /100g
Pistazienmus 125g ingvi	12,90 €	Puddingpulver Vanille Byodo	2,79 € /100g
Sesammus schwarz 250g ingvi	8,90 €	Puderzucker	0,99 € /100g
Sesammus schwarz 500 g ingvi	12,90 €	Rohrohrzucker	0,50 € /100g
Sesammus weiß 250g ingvi	7,90 €	Schokokuvertüre geraspelt	1,49 € /100g
Sesammus weiß 500g ingvi	11,90 €	Trockenhefe	5,99 € /100g
		Vanillesoße	5,99 € /100g
		Vanillezucker	7,39 € /100g
		Zitronat	2,29 € /100g
Blaumohn	1,19 € /100g		
Chiasamen Rohkost Ingvi	1,69 € /100g		
Flohsamen	2,99 € /100g		
Hanfkörner ungeschält BiohofLex	0,85 € /100g	Olivenöl 750 ml Rohkost Ingvi	15,90 € /750ml = 21,20/l
Hanfsamen Ingvi	2,59 € /100g	Olivenöl 5 l Rohkost Ingvi	79,90 € /5l = 15,98/l
Kürbiskerne Lechtaler	1,99 € /100g		
Leinsaat braun Lechtaler	0,79 € /100g		
Leinsaat gold Rohkost ElliComelli	0,79 € /100g		
Sesam schwarz Rohkost ElliComelli	1,49 € /100g		
Sesam weiß Rohkost ElliComelli	0,89 € /100g		
Sonnenblumenkerne Lechtaler	0,69 € /100g		

# Bio-Getreide, -Nudeln und -Saaten

Amaranth gepoppt Korncorner	11,50 € /kg	Urgetreide-Mix (Bayr. Reis) ChiemgauKorn	7,20 € /kg
Amaranth Korncorner	10,99 € /kg	Weizen BiohofLex	2,90 € /kg
Braunhirse BiohofLex	4,90 € /kg	Weizengrieß	3,50 € /kg
Buchweizen BiohofLex	6,50 € /kg		
Bulgur (Dinkel) ErdmannHauser	5,90 € /kg	Bandnudeln Einkorn ChiemgauKorn	1,16 € /100g
Couscous VK Weizen	5,90 € /kg	Hörnle Dinkel VK DinkelnudelnMoser	0,89 € /100g
Dinkelkörner BiohofLex	3,50 € /kg	Muscheln semola	0,38 € /100g
Dinkelmehl 630/1050 BiohofLex	4,90 € /kg	my-nudel verschiedene Sorten / glutenfrei	1,35 € /100g
Dinkelvollkorngrieß	6,90 € /kg	Penne semola	0,36 € /100g
Einkorn ChiemgauKorn	4,90 € /kg	Rigatoni Chiemut ChiemgauKorn	1,16 € /100g
Emmer ChiemgauKorn	4,50 € /kg	Spaghetti Dinkel hell naturata	0,78 € /100g
Goldhirse BiohofLex	8,50 € /kg	Spaghetti semola	0,34 € /100g
Grünkern	9,50 € /kg	Spirelli Dinkel 1050 bunt Lex	0,95 € /100g
Hirseflocken Bauchhof	6,90 € /kg	Spirelli Dinkel 812 Naturata	0,78 € /100g
Kastanienmehl BiohofLex	12,90 € /kg	Spirelli Dinkel VK DinkelnudelnMoser	0,95 € /100g
Maisgries Vollkorn	4,90 € /kg	Spirelli semola	0,36 € /100g
Milchreis weiß Italien	5,50 € /kg	Suppennudeln Dinkel Korncorner	1,09 € /100g
Nacktgerste Tränkl	3,50 € /kg		
Nackthafer BiohofLex/DinkelnudelnMoser	3,90 € /kg	Bohnen Borlotto-Cranberry Ungarn	0,79 € /100g
Popcorn-Mais	3,90 € /kg	Bohnen Kidney Rest von Korncorner	0,94 € /100g
Quinoa rot	12,50 € /kg	Bohnen Kidney dann Tarabao	1,10 € /100g
Quinoa weiß ObsthofKnab	11,90 € /kg	Bohnen schwarz Ungarn	0,79 € /100g
Reis Basmati hell	5,70 € /kg	Bohnen weiß Tarabao	1,10 € /100g
Reis Basmati natur	6,60 € /kg	Erbsen grün Italien	0,49 € /100g
Reis Langkorn natur Italien	5,90 € /kg	Kichererbsen Korncorner	0,94 € /100g
Reis Parboiled	5,50 € /kg	Kichererbsenmehl	0,75 € /100g
Reis rot	6,90 € /kg	Linsen Beluga ChiemgauKorn	0,89 € /100g
Reis Rundkorn natur Italien	4,90 € /kg	Linsen braun Korncorner	0,94 € /100g
Reis Rundkorn weiß Italien	4,90 € /kg	Linsen gelb Türkei	0,80 € /100g
Reismischung	7,50 € /kg	Linsen Jura Alb	0,95 € /100g
Risottoreis Arborio Italien	6,90 € /kg	Linsen rot Türkei	0,59 € /100g
Roggen BiohofLex	2,90 € /kg	Sojaschnetzel Frankreich/Italien	1,20 € /100g
		Süßlupine BiohofLex	0,99 € /100g

# Bio-Knabbereien, -Kaffee und -Tee

Ananas Cubes Tarabao	3,49 € /100g
Bayerische Tortilla Chips Bernried, konventionell	2,10 € /100g
Cashewnüsse gewürzt im Glas FairfoodFreiburg	5,90 € /Glas
Dinkelkekse Ingwer Krämer`s	2,39 € /100g
Dinkelkekse Zitrone schokoliert Krämer`s	2,99 € /100g
Fruchtwürfel Mango-Kokos Krämer`s	3,69 € /100g
Fruchtwürfel Sauerkirsch Krämer`s	3,69 € /100g
Gewürzte, veredelte Kürbiskerne Lechtaler Gummibärchen	
(Saure Würmer, Herzen, Bärchen, Lakritze)	1,59 € /100g
Ingwer kandiert	2,29 € /100g
Ingwerstübchen schokoliert Krämer`s	5,29 € /100g
Kakaonibs m Yaconsirup Rohkost ingvi	3,09 € /100g
Kakaonibs pur Rohkost ingvi	2,89 € /100g
Kokos-Cashews Tarabao	2,49 € /100g
Marzipanbusserl Krämer`s	1,30 € /Stück
Nougatbusserl Krämer`s	1,30 € /Stück
Nussmix geröstet FairfoodFreiburg	3,40 € /100g
Schichtnougatbarren Krämer`s	4,49 € /100g
Schokolade Bruch Sauerkirsch Krämer`s	4,49 € /100g
Schokolade Dattel Makri	4,90 € /100g
Schokolade Fair Afric	2,99 € /100g

verschiedene Sorten Kaffee von der  
Kaffeerösterei Röstperle in Seeshaupt

Lupinenkaffee, angebaut bei Augsburg, geröstet in Weilheim  
Kaffeerösterei Hülsmann in Weilheim

Basissortiment Tee von Sonnentor und Karma Kollektiv

# Bio-Gewürze von: Sonnentor, Nebona, Lebensbaum, Brecht, ...

Aladins Kaffeegewürz 35g	5,29 € Dose	Muskatnüsse ganz	14,99 € /100g
Anis bio ganz	3,69 € /100g	Nelken ganz/gem.	6,49 € /100g
Arrabiata Pesto	4,99 € /100g	Oregano gerebelt	11,49 € /100g
Basilikumblätter gerebelt	8,99 € /100g	Paprika edelsüß gem.	4,49 € /100g
Blüten essbar, Kräuterschlössl 8g; 3,5g	9,40 € /Glas	Paprika geräuchert	5,49 € /100g
Bockshornkleesamen	1,99 € /100g	Paprika scharf	4,99 € /100g
Bohnenkraut	9,99 € /100g	Petersilie	8,59 € /100g
Bohnenkraut	10,49 € /100g	Pfeffer bunt ganz	5,99 € /100g
Brotgewürz	3,59 € /100g	Pfeffer schwarz ganz	3,99 € /100g
Chilli geschrotet	4,99 € /100g	Pfeffer weiß ganz	6,49 € /100g
Curry scharf	5,29 € /100g	Piment gem	5,99 € /100g
Curry süß	5,29 € /100g	Pizzagewürz	6,99 € /100g
Dillspitzen	8,99 € /100g	Rosmarin geschnitten	6,49 € /100g
Eierspeisgewürz 45g	3,99 € /Dose	Röstzwiebeln	2,90 € /100g
Fenchel ganz	3,99 € /100g	Rote Bete Pulver	3,99 € /100g
Galgant gemahlen	3,99 € /100g	Salatkräuter	6,90 € /100g
Garam Masala	6,49 € /100g	Salbei geschnitten	5,50 € /100g
Gemüsebrühe, Bickelbacher	1,79 € /100g	Schabzigerklee	4,99 € /100g
Gyros Gewürz	11,99 € /100g	Schwarzkümmel ganz	3,99 € /100g
Hefeflocken	3,99 € /100g	Senfsaat gelb ganz	1,59 € /100g
Ingwer stückig	3,99 € /100g	Steinsalz fein Bickelbacher	0,25 € /100g
Kardamom, - kapseln ganz	12,99 € /100g	Steinsalz grob Bickelbacher	0,25 € /100g
Knoblauch	3,49 € /100g	Steinsalz Hickory, Bickelbacher	1,49 € /100g
Koriander ganz	4,70 € /100g	Sternanis	8,49 € /100g
Kräuter der Provence	6,99 € /100g	Thymian gerebelt	5,99 € /100g
Kräutersalz Bickelbacher	1,49 € /100g	Vanille gemahlen biovegan 15g	17,49 € /Glas
Kreuzkümmel ganz	6,49 € /100g	Vanilleschoten 1 Stück	7,99 € /Glasröhrchen
Kreuzkümmel gemahlen	5,99 € /100g	Wacholderbeeren ganz	4,59 € /100g
Kümmel ganz/ gemahlen	2,99 € /100g	Wildkräutermischung, Rohkost	7,00 € /100g
Kurkuma gemahlen	3,49 € /100g	Zimt Ceylon	4,49 € /100g
Lebkuchengewürz	5,99 € /100g	Zimtstangen	11,49 € /100g
Lorbeerblätter	21,49 € /100g	Zitronengras geschnitten	4,99 € /100g
Majoran gerebelt	10,99 € /100g	Zitronenschalen gemahlen	5,99 € /100g

# Ökologische Wasch- und Reinigungsmittel

Biobaula Glasreiniger	9,95 € /kg		
Entkalker Ulrich natürlich	7,50 € /kg		
Essigessenz, 25 %% Säure *	6,90 € /kg		
Fleckensalz *	6,90 € /kg		
Fleckenseife Seifenkraut *	4,99 € Stück		
Handseife Leinöl *	18,90 € /kg		
Klarspüler *	5,50 € /kg		
Natron LMT *	3,50 € /kg		
Orangenöltreiniger AlmaWin 500ml	6,99 € Stück		
Regeneriersalz Spülmaschine *	2,90 € /kg		
Schmierseife aus Rapsöl *	5,90 € /kg		
Seifenflocken *	18,90 € /kg		
Soda *	2,50 € /kg		
Spülmaschinentabs/-pulver *	17,50 € /kg		
Spülmittel Aloe/Citrus *	5,90 € /kg	Waschmittelpulver *	8,50 € /kg
Spülmittelpulver oohne	50,00 € /kg	WC-Reiniger *	11,90 € /kg
Spülseife Nachfüller	7,90 € Stück	WC-Tabs *	0,60 € Stück
Spülseife naturhaft im Weckglas	9,90 € Stück	Zitronensäure LMT *	5,50 € /kg
Toilettenpapier Satino Black 24 Rollen	57,90 € Karton		
Toilettenpapier Satino Black	2,55 € Stück		
Universalreiniger *	7,90 € /kg		
Waschmittel actifresh *	9,90 € /kg		
Waschmittel Citrus *	8,90 € /kg		
Waschmittel neutral *	7,90 € /kg		
Waschmittel Wolle/Seide *	8,90 € /kg		

alle mit \* gekennzeichneten Artikel sind von der Firma "Ulrich natürlich" aus Eresing bei Augsburg - nur 40km von uns entfernt. Alle Eimer und Kanister werden zurück geschickt, dort gereinigt und wiederbefüllt.

# Gesundheit

## Lotus:

Lotus Glasfilterkanne Natura Plus 1,5l	129,00 €
Lotus Glasfilterkanne Natura Plus 4l	299,00 €
Lotus Halbjahrespaket Natura Plus	84,90 €
Lotus Jahrespaket Natura Plus	169,00 €
Lotus Kristallsteinfach	13,49 €

Gerstengrassaft Pulver INGVl 14,90 € /100g

LaVita 500ml 50,00 €

## NaturSpiruVital:

Astaxanthin 12 mg, 60 Softgel Kaps.	45,00 €
Spirulina pacifica Hawaii Pulver 100g	15,00 €
Spirulina pacifica Hawaii Pulver 220g	30,00 €
Spirulina pacifica Hawaii Tab 180 St	17,50 €
Spirulina Pulver 200g Nachfüllp.	26,00 €
Spirulina Tab gewogen	16,20 € /100g

Urmineralien Rocky Mountain 37,50 €

## Regenbogenkreis:

Amazonas Darmreinigung	69,90 €
Express Darmkur	199,90 €

# Bio-Zusatzsortiment:

**Tofu von der Tofumanufaktur am Ammersee/Diessen (hergestellt aus Sojabohnen aus Kaufering). Lieferung immer freitags!!! Bestellen Sie gerne!!!**  
mariniert/geräuchert: 2,99€/ 100g ;natur: 2,29€/100g

**Konserven und mehr:**

**Aufstriche von:** Zwergenwiese und Hedi

**Süße Aufstriche von:** Zwergenwiese, Rapunzel, veganer Block

**Früchte/Obst im Glas von:** Bauck, DeDe

Öle, Essig, Oliven, Kapern, Tomatenmark, Senf, Kichererbsen, Dattel Schoko Creme, uvm.

**Im Pfandglas:** versch. Haferdrinks und Hafer Cuisine von Voelkel, Haferdrinkpulver, gewürzte Nüsse, Nuss-Bolognese und Pasta Topping, Apfelessig, Säfte und Schorlen von Perger, Haferghurt und Haferdrink von VeLike,

**Im hauseigenen Pfandsystem mit Weckgläsern:** unsere selbstgekochten Gerichte und nach Wunsch auch Tofu

**Tomatenprodukte von NoCap - für faire Bioprodukte, faire Löhne und faire Lebensbedingungen (BR-Mediathek: Die Unentbehrlichen)**

**Eine kleine Auswahl an Bio-Tiefkühlfrüchten und -gemüse (in Pappe verpackt) von:** Natural Cool und Soto



# Unsere Lieferanten:

## Lieferant:

Biohof Lex  
Korncorner  
Dinkelnudeln Moser  
Chiemgaukorn  
Obsthof Knab  
Naturata  
Rapunzel  
Ingvi  
ElliComelli  
Fairfood Freiburg  
Tarabao  
Krämers Bio Manufaktur  
My-nudel.de  
Kaffeerösterei Röstperle

## Standort:

Bockhorn/Oberbayern  
Billingshausen/Unterfranken  
Jengen/Allgäu  
Trostberg/Chiemgau  
Heimhausen/Oberbayern  
Marbach/Baden-Württemberg  
Legau/Allgäu  
Kempten/Allgäu  
Lenggries/Oberbayern  
Freiburg i. Breisgau/Baden-Württemberg  
München/Oberbayern  
Altfraunhofen/Niederbayern  
Grafenau/Niederbayern  
Seeshaupt/Oberbayern