

UNVERPACKT ... BIOWAREN | VORRÄTE | MEDIZIN

Alnatura
Rapunzel / Alnatura-Marke

1 kg Apfelringe 10,00 achterhof ebay	21,20
1 kg Pflaumen 10,00 achterhof	18,95
1 kg Aprikosen 16,00 achterhof 4,50 Gr.8 dryfruit, 8,40 Gr. 6 dryfruit	15,80 /13,90
1 kg Feigen 12 Kontorhaus (bei 5 kg) 14,60 dryfruit 13,00 achterhof	16/ 10,00
1 kg Mango 26,35 Kontorhaus 24 dryfruit	29.90
1 kg Tomatenmark (auch roh-qualität) 15,00 dryfruit	11,45 demeter / 5,75 bei 2,4kg in Tuben
1 kg Kakao Nibs 32,90 dryfruit 15,90 smile.bio ebay	43,90
1 kg Datteln 10,50 dryfruit , 8,87 Kontorhaus ebay (bei 5 kg),	10,00
1 kg Bananenchips 7,00 achterhof 26 (babybananen) dryfruit	10,00
1 kg Mandeln 20,00 achterhof	18,00
1 kg Cashew 32,00 dryfruit	27,00
1 kg Hanfsamen (bei 5) 10,50 bergkorn ebay (alnatura 16)	
1 kg Bockshornklee Saat 5,00 achterhof	
1 kg Braunhirsemehl 7,50 dryfruit 6,00 alnatura	
1 kg Braunhirse Samen 6,50 dryfruit	
1 kg Senfsaat 4,00 braun, 3, gelb achterhof	
1 kg Lapacho Rinde Tee 11,90 achterhof	
1 kg Rote Beete Pulver 19,00 achterhof	
2 kg Chia Samen 26,00 achterhof - 13 Euro / kilo	
1 kg Mariendistelsamen (entgiftet Leber & Co, auch für Flockenquetsche) 8,25 achterhof	
5 kg Kürbiskerne 50,00, aus Österreich	
1 kg Blütenpollen 17 - 25 Euro, ebay	

vergl. Alnatura

im Rapunzel Webshop

2,5 kg Mandelmus Rapunzel 70,00 -> 28 pro kilo	30,00 Euro
1 kg Mischmus 26,00	26,00
1 kg Kokosmus 20,00 / 23 Dr.Goerg ebay	
10 L ApfelEssig Rapunzel 26,90 Euro	-> 1 Liter 2,69 Euro

Alnatura am günstigsten / gibts nur da / Grundzutaten Flockenquetsche

(davon auch am meisten auf Vorrat kaufen, das ist günstigste Basis für Flockenquetsche)

1 kg Leinsamen 2,70
1 kg Sesam 4,50
1 kg Sonnenblume 3,30 / 5,40
1 kg Amaranth 4,90
1 kg Buchweizen 4,00
falls noch Kohlenhydrate: 1 kg Hafer 3,00
2,70 + 2,30 + 4 + 2,50 +2

Tryptophan Quelle

1 kg Molkenweiß Bio 30 Euro (amazon)

vergl. Alnatura

Keimlinge, alnatura

1 kg Mungbohnen	6,00 Euro
(andere Sorten teurer, gibts fast nur in z.B. pikante / milde Mischung)	13,50 / 16,00
1 kg Alfalfa	15,92

Geräte:

Keimglas oder Keimschalen (Keimglas platzsparend, ausreichend), Alnatura
Floekenquetsche (Eschenfelder gut) ca 160 Euro
Vitamix für Green Smoothies ... teuer, gebraucht ok