

WEIT GEREICHTE LEBENSMITTEL ERSETZEN

HEIMISCH

Heidelbeeren
Blaubeeren

Hirse
Buchweizen
Hafer

Leinsamen

Walnüsse

Sonnenblumenkerne

Haselnüsse

Rapsöl
Sonnenblumenöl

Sahne
Hafersahne

Balsamico
Rotwein

Basmatireis
Risottoreis

Grüne Linsen
Tellerlinsen

Birnendicksaft
Apfeldicksaft
Honig

Rohrzucker

EXOTISCH

Açai-Beeren
Goji-Beeren

Quinoa

Chiasamen

Avocado

Cashews

Mandeln

Kokosöl

Kokosmilch

Sojasauce

Jasminreis

Rote Linsen

Agavensirup
Ahornsirup
Reissirup

Kokosblütenzucker