

Gesundheitstreff EULE



Austauschprogramm

konventionell	vollwertig
Weizenmehl 405	frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl
Roggenmehl	frisch gem. Roggenvollkornmehl
Margarine	Sauerrahm- oder Süßrahmbutter
Öl	kaltgepresstes, natives Öl
100 g Zucker	70 g Honig
Milch	½ Wasser ½ Sahne Gemisch
Ei	je nach Teig durch gemahlene Leinsamen, oder Schmand, oder Wasser
Soßenbinder	gemahlener Vollkornreis oder Maismehl
Brühwürfel	selbst hergestellte Gemüsebrühe aus in Salz konservierten frischem Gemüse oder getrocknetem Gemüse
Quark, Joghurt	Schmand
Salz	unjodiertes Meersalz OHNE Rieselhilfe
Gewürze	frisch gemahlen oder handwarm zerrieben