

Produkt	Herkunft	Preis pro 100g
Flocken&Kerne&Körner		
Gerstenkörner	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 1.00
Baumnüsse Kerne	Familie Peter, Lobsigen	CHF 5.50
Kürbiskerne	CH-Bio, Biofarm Schweiz	CHF 3.00
Sesam	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 1.30
Cornflakes	CH-Bio, Morga Italien	CHF 1.60
5-Korn Flocken	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.75
Haferflocken	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.70
CH-Müesli	CH-Bio, Biofarm Schweiz	CHF 1.20
Dinkelflocken	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.90
Leinsaat	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 1.35
Sonnenblumenkerne	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 2.30
Maisgriess Bramata	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.95
Goldhirse	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 1.30
Dinkelgriess	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.90
Soja Granulat	Eu-Bio, Frankreich	CHF 2.20 *als Erstatz für Hackfleisch in Lasange etc.
Dinkelkörner	CH-BIO, Mühle Schönenbühl Kriechenwil	CHF 0.70
Couscous	CH-Bio, Biofarm Italien	CHF 0.80
Buchweizen	Demeter, Deutschland	CHF 1.00
Reis&Linsen, Hülsenfrüchte		
Risottoreis gigante	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 0.90
Vollreis Langkorn	CH-Bio, Biofarm Italien	CHF 0.75
Vollkorn Basmatireis	CH-Bio, Biofarm Indien	CHF 0.85
Linsen grün	CH-BIO, Biohof Hübeli Kallnach	CHF 1.30
Linsen rot	Euo-Bio, Biofarm Türkei	CHF 1.20
Kichererbsen	CH-Bio, Biofarm Italien	CHF 0.90
Tee&Gewürze		
Pfeffer schwarz ganz	CH-Bio, Biofarm Sri Lanka	CHF 4.50
Pfeffer weiss ganz	CH-Bio, Biofarm Sri Lanka	CHF 10.85
italienische Gewürzmischung mild	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 7.40

Bouillon	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 6.70
Gemüsebouillon	Foodoo, Schweiz	*aus gerettetem Gemüse
Pasta&Pizzagewürz	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 9.30
Topfittee	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 37.50
Früchtetee	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 7.50
Wintertee/Saisontee	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 37.50
Wohlfühltee	Bio-Qualität, Anni Probst Finsterhennen	CHF 37.50
Schwarztee	Bio, Gebana Laos	CHF 6.50
Zimtstangen	CH-Bio, Biofarm Sri Lanka	CHF 9.45
Vollrohrzucker	CH-Bio, Biofarm Brasilien	CHF 0.65
Olivenöl	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 2.20
Trockenfrüchte, Süssigkeiten		
Datteln	Bio-Qualität, Jericho Israel	CHF 3.20
Heidelbeeren getrocknet	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 9.00 *aus geretteten Früchten aus dem Seeland
Kirschen getrocknet	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 8.50
Zwetschgen getrocknet	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 9.50
Manogo Brooks	Bio, Gebana Burkino Faso	CHF 3.60
Aroniabeeren	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 9.00
Berberitze	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 9.00
Erdbeeren getrocknet	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen	CHF 12.00
Apfelringe	Karin Hunzinger, rohnatur Finsterhennen, Bio	CHF 10.00
Rosinen	Bio, Gebana Chile	CHF 2.20
Güetzi div. Sorten	Bio-Qualität, Regula Pereira Seedorf	CHF 7.50
Barohni Riegel Diverse	Bio-Qualität ohne Zucker, Diiszwii Schlieren	CHF 9.00 *Sorten: Haselnuss, Kokosnuss, Walnuss, Dezember Le
Milchschokolade Taler	Bio, Gebana Togo	CHF 2.80
Zartbitterschokolade Taler	Bio, Gebana Togo	CHF 2.80
Himbeer&Dattelpralinen	Bio-Qualität mit Kokosblütenzucker, Diiszwii Schlieren	CHF 11.30
Kaffipraline	Bio-Qualität mit Kokosblütenzucker, Diiszwii Schlieren	CHF 17.00
ZH-Nickers	Bio-Qualität mit Kokosblütenzucker, Diiszwii Schlieren	5.50/Stück
Teigwaren		
Hörnli Dinkel	Bio-Qualität, Familie Rufer Rapperswil	CHF 1.25

Nudeln Dinkel	Bio-Qualität, Familie Rufer Rapperswil	CHF 1.70
Penne Dinkel	Bio-Qualität, Familie Rufer Rapperswil	CHF 1.25
Spiralen Dinkel	Bio-Qualität, Familie Rufer Rapperswil	CHF 1.25
Penne Hartweizen	CH-Bio, Pasta Simona Schweiz	CHF 0.75
Orechiette	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 0.65 *aktuell 50% nach Mindesthaltbarkeit
Lasagneblätter Hartweizen	Eu-Bio, Byodo Italien	CHF 0.90
Apéro&Nüsse		
Tarallini	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 3.20 *Sorten: Nature, Fenchel & Pepperoccino (scharf)
Mandeln ganz	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 4.00
Haselnüsse ungeschält	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 5.50
Haselnüsse geschält	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 5.50
Rauchmandeln	Bio, Gebana Pakistan	CHF 7.00
Apéronussmischung "rasel el Hano	Mara Food, Ostermundigen	CHF 7.00
Pistazien gesalzen	Bio, Gebana Spanien	CHF 4.90
Popkornmais	Bio-Qualität, Familie Rufer Rapperswil	CHF 0.90
Diverses Offen		
Dörrbohnen	Bio-Qualität, Kappelen	CHF 6.00
Tomaten getrocknet	Bio-Qualität, Sole e gusto Italien	CHF 1.15 *50% da nach Mindesthaltbarkeit
Eier demeter	Familie Hofer, Seedorf	1.10/Stück
Gemüse nach Saison	Biohof Zaugg, Iffwil DO/Biogemüse Maurer, Diessbach DI&FR	*Auswahl jeweils unter www.frats.ch
Backwaren	Regula Pereira aus Seedorf, Bio Mehl und regionale Zutaten	*frisch DI,DO,SA, fragen beim Personal nach tiefgefroren

nen Backwaren