


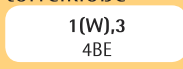

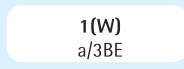


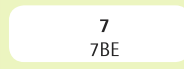

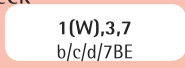

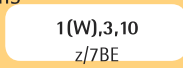

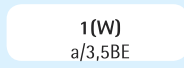


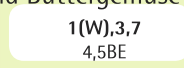




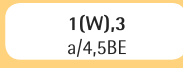


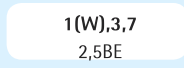


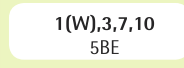

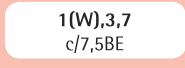

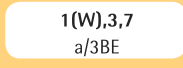

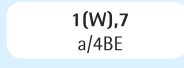


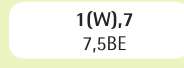

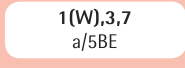

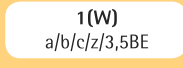

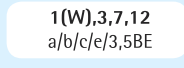






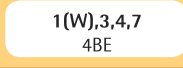






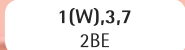

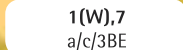

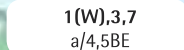


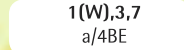
















































































































	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 01.12.2024 1. Advent	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 	 Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Kartoffelklöße 	 Gedünstetes Putenbrustfilet * mit Jus, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 	  Tomaten-Couscous * Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten, Petersilie, Minze und Fetakäse 
Montag 02.12.2024	 Schwäbische Käsespätzle Pfannengericht mit Käse, gegrillten Zwiebelwürfel und Speck 	 Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen und Mais 	 Schweine- geschnetzeltes in Sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu Schnittlauchsauce und Buttergemüse 
Dienstag 03.12.2024	  3 hausgemachte Reibekuchen * mit Apfelmus 	 Schweinefrikadelle mit Bratensauce, grünen Bohnen und Kartoffeln 	  Eieromelette * dazu Blattspinat und Kartoffelpüree 	  Grünkohl-Hanf- Bällchen * in Kräuter-Senfsauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln 
Mittwoch 04.12.2024	 „Gyros-Nudelauflauf“ mit Champig., Zwie- beln, Paprika, Tomaten- mark, Chili, Schmand, Hollandaise und Feta, dazu Krautsalat 	 Gebatene Hähnchenkeule * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Euromix und Kartoffelstampf 	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln 	  Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 
Donnerstag 05.12.2024	 „Französisches Putenschnitzel“ * mit Pfefferrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 	 Eisbeinfleisch mit Zwiebelsauce, dazu Sauerkraut und Kartoffeln 	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln 	  Spaghetti Napoli * mit Tomaten- Basilikumsauce 
Freitag 06.12.2024	 Gefüllte Paprikaschote Mit Schweinefleisch- füllung, dazu fruchtige Tomatensauce und BIO-Langkornreis 	 Seelachs „Bordelaise“ * dazu weiße Sauce, Broccoli-Möhrenmix und Kartoffeln 	 Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 	  Steckrüben- Kartoffelauflauf * mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel, Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken 
Samstag 07.12.2024	 Käse-Lauch-Eintopf * mit Rinderhackfleisch und Kartoffelwürfeln 	 Schweineleber „Berliner Art“ auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 	 Putensteak * mit Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 	  Kohlrabi-Pastinaken- Bratling * mit brauner Sauce, dazu Rüben-Kartoffelstampf 

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 08.12.2024 2. Advent	 Backschinken mit dunkler Zwiebelsauce, Rotkohl und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),10 a/c/z/4BE</div>	 Hähnchenroulade „Florenz“ * mit Spinatcremefüllung, dazu Sauce Hollandaise, Kaisergemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">3,7,10 3BE</div>	 Scheibe vom Lammbraten * in dunkler Kräuter- sauce, dazu Rata- touillegemüse und Rosmarinkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/4BE</div>	  1 Teller- kartoffelrösti * mit gebratenen Champignons und Kräutersahnesauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 5,5BE</div>
Montag 09.12.2024	 Spaghetti „Carbonara“ mit Schinken- Sahnesauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 b/c/j/6BE</div>	 Bauernfrikadelle mit pikanter Sensauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu grüne Bohnen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,10 a/z/4,5BE</div>	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Broccoli und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/b/c/j/3,5BE</div>	  Kokos-Zucchini- Curry * mit grünen und gelben Zucchinischnitten, Kokosmilch und Curry, dazu BIO-Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) 6BE</div>
Dienstag 10.12.2024	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,12 b/c/e/6BE</div>	 Schweineschnitzel „Elsässer Art“ dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. u. Crème fraiche, Kartoffeln und Chinakohlsalat <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 4,5BE</div>	 Schweinegulasch mit Champignons, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div>	  Spaghetti „con Spinaci“ * Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 8BE</div>
Mittwoch 11.12.2024	 „Ostfriesischer Grünkohl“ mit Bauchspeckwürfel und einer Mettwurst, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(H),10 b/c/z/3,5BE</div>	 Fischpfanne „Kreta“ * Bandnudeln mit Wild- lachs- und Seelachs- filetstücken, MSC Shrimps, Gemüse Olivenöl und Kräuter <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,8 4,5BE</div>	 „Bremer Hühnersuppe“ * mit Suppengrün, Gemüsezwiebel, Pe- tersilie, und Reis, dazu ein Kaiserbrötchen <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 4BE</div>	  Herzhafte Rosenkohl- Kartoffelpfanne * mit Möhren, Zwiebeln, Thymian, Muskat, Schnittlauch und Knoblauch <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 3,5BE</div>
Donnerstag 12.12.2024	 „Chili con Carne“ * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">7BE</div>	 „Cordon bleu“ mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/b/c/4BE</div>	 Hähnchenfiletstücke „Gärtnerin Art“ * in heller Sauce mit Gemüseeinlage, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6BE</div>	  Veganes Bami Goreng * indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),6 5BE</div>
Freitag 13.12.2024	 Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit Wurzelgemüse und Mettwustscheiben <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">9 b/c/3BE</div>	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, Rahmwirsing und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 a/4BE</div>	 Gebratenes Hokifilet (Seehecht) * mit Schnittlauchsauce, dazu Steckrüben- Möhrengemüse und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,4,7 3,5BE</div>	  Grünkern-Käse- Medaillon * in Vollkornsesam- panade, mit Rahm- erbsen und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W,D),3,6,7,9,11 5,5BE</div>
Samstag 14.12.2024	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">7 2,5BE</div>	 Scheibe vom Putenbraten * in Geflügelrahmsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/3,5BE</div>	 3 Hackbällchen in heller Sauce, dazu Erbsen-Maisgemüse und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,10 4BE</div>	  Winterlicher Nudelaufbau * mit Rote Beete-, Feta- und Kürbiswürfel, Honig, gehackte Nüsse und Crème fraiche <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,8 h/8BE</div>


	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 15.12.2024 3. Advent	 Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/4,5BE	 Kalbsragout * mit Waldpilzen und Spargelstücken, dazu Wildreis 1(W) a/6,5BE	 Schweinebraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Gemüse "India" mit Basmatireis * mit Kürbis, Curry, Soja- sauce, Frühlingszwie- beln, Sellerie, Karotten, Kokosmilch u. Ingwer 1(W),3,6,7 b/1,5BE
Montag 16.12.2024	 "Berliner Currywurst" in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 1(W),7 b/c/j/z/3,5BE	 Kassler mit Sauce, dazu Ananas-Sauerkraut und Kartoffeln 1(W),7 a/b/c/z/3BE	 2 gekochte Eier * in pikanter Senfsauce mit Blattspinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	 Veg. Ravioli * mit Gemüsefüllung in Tomaten-Paprikasauce 1(W),3,7 7,5BE
Dienstag 17.12.2024	 BIO-Spaghetti „Bolognese" * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 Hähnchen- Zucchini-Wok * mit roter Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce, dazu Naturreis 1(W),6 b/6,5BE	 Bunte Paprikaquiche * mit Paprika, Crème fraiche, Thymian und Muskatnuss 1(W),3,7 a/5,5BE
Mittwoch 18.12.2024	 Jägerschnitzel (Pute)* mit Champignon- rahmsauce, dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Weißkohlgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Hackbraten in Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kartoffelstampf 1(W),10 a/3BE	 Milchreis * mit warmem Sauerkirschrugout 1(W),7 c/z/7,5BE
Donnerstag 19.12.2024	 Hackfleisch-Lauch- Pfanne * mit Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Sahne, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7 6,5BE	 Gebratene Hähnchenbrust * in Geflügelsauce mit Rosenkohl, dazu Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3BE	 Frischer Möhreneintopf mit Fleischeinlage 7 2BE	 Frühlingsrolle "Gourmet" * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),3,6 z/9BE
Freitag 20.12.2024	 Ungarisches Gulasch mit Schweinefleisch, Paprika, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch und Majoran, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 "Hamburger Pannfischtopf" * Fischfiletstücke in Senf- sauce mit Zwiebeln und Gewürzgurkenscheiben, dazu Kartoffeln 1(W),3,4,7,10 b/h/3BE	 Hähnchenschenkel * mit Geflügelsauce, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Rote-Linsen-Kokos- Suppe * mit Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Samstag 21.12.2024	 Weißer Bohneneintopf mit Mettwurst- scheiben, Speck und Kartoffelwürfel 9 b/c/j/3BE	 Schweinenacken mit brauner Sauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	 "Retropfanne" * Pastinaken, Knollen- sellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis 1(W),7 7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 22.12.2024 4. Advent	 „Bremer Kohl & Pinkel“ Grünkohl mit Pinkel, dazu Salzkartoffeln	 Klassischer Rinderbraten * in Bratensauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln	 Zartes Hähnchenbrustfilet * in Schnittlauchsauce mit Broccoli und Salz- kartoffeln	  Blumenkohl im Backteig * mit Kräuter- Knoblauchsauce, dazu Kartoffeln
Montag 23.12.2024	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln	 Geflügelbällchen „Toskana“ * in Tomaten-Mozzarel- lasauce mit gehackten Tomaten, Basilikum, dazu Wildreis	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage	  Farfalle mit Spinat- Erdnuss-Sauce * mit Tomate, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat
Dienstag 24.12.2024 Heiligabend	 2 Wiener Würstchen (kalt) dazu Pellkartoffel- salat mit Ei, Gewürz- gurke und einer Portion Senf	 Schweinerahm- geschnetzeltes „Hubertus“ mit Waldpilzen und Zwiebeln, dazu Spätzle	 3 Kalbfleisch- bällchen * in brauner Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln	  Gemüse- frikadelle * mit Rahmerbsen und Kartoffeln
Mittwoch 25.12.2024 1. Weihnachtstag	 Schweinelachs- braten in Backpflaumenjus, dazu Broccoli und Kartoffeln	 Gebratene Entenbrust * in Orangensauce mit Rotkohl und Kartoffelklößen	 Zartes Wildlachsfilet * in leichter Zitronen- sauce auf einem Gemüsebett, dazu Salzkartoffeln	  Weihnachtl. Kaiser- schmarrn-Auflauf * mit Rosinen und Zimt- pflaumen, dazu warme Vanillesauce
Donnerstag 26.12.2024 2. Weihnachtstag	 Schweinefilet im Duxelles-Mantel mit Rosmarinjus, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln	 Wildragout in Preiselbeer-Birnen- sauce, dazu Rosenkohl und Spätzle	 Rinderroulade in dunkler Sauce, dazu Romanesco und Salzkartoffeln	  Zwiebelkuchen „Badische Art“ * mit Zwiebeln, Parmesan, Eiern und Saurer Sahne
Freitag 27.12.2024	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mett- wurstscheiben	 „Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti	 Gedünstetes Buntbarschfilet * in Dillsauce, dazu Erbsen und Kartoffeln	  1 Valess „Gouda“ Filet (pan.) * mit Käsefüllung, dazu Rahmsauce, gebutterte Möhrenscheiben und Salzkartoffeln
Samstag 28.12.2024	 „Schnüschen“ Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen, Erbsen, Kartof- feln, Kohlrabi, Karotten, Kasser- u. Speckwürfel	 Kunterbuntes Hühnerfrikassee * mit Erbsen, Möhrenscheiben und Petersilie, dazu Wildreis	 Frikadelle mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln	  Tofupfanne mit buntem Gemüse * rote & gelbe Paprika, Knob., Zucchini, Zwiebel, Tomatenwürfel, Thymian, Chili, Rosmarin, dazu Reis

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 29.12.2024	 Geschmorte dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 „Tiroler Schweinebauch“ (gepökelt) mit Zwiebel-Kümmelsauce, dazu Weißkohl mit Speck und Knödel 1(W),3 a/b/c/5,5BE	 Putenbraten * in Sauce dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 2 Veg. Maultaschen auf Biryani-Reis * mit Ingwer, Mandeln, Curry, Knobli., Rosinen, Rostzwiebeln, rote Paprika u. Erbsen 1(W),3,7 10BE
Montag 30.12.2024	 Vollkornspirelli „Jutta“ * dazu Broccoli-Sahnesauce, mit Geflügelbällchen 1(W),3,7,10 8,5BE	 Kasslertopf mit Rosenkohl Kasslerstücke mit Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Gebratene Hähnchenbrust * mit Sauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Paprika-Käsesuppe * mit Schmelzkäse, Zwiebeln, Schnittlauch, Fetakäse, Paprikastreifen dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 3,5BE
Dienstag 31.12.2024 Silvester	 Heringsstipp * in Sahneseauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke, dazu Dampfkartoffeln 3,4,7 c/z/2,5BE	 Deftiger Grünkohl mit einer Kochwurst und Salzkartoffeln 1(W),10 b/c/z/3,5BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Käse-Rösti * mit Ratatouille, fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence 7 3BE

- Jedes Gericht enthält ein Dessert (Auflistung und Deklaration siehe Beiblatt) -

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

 = fleischlos	i = bei Aspartam zusätz. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“	5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
* = ohne Schweinefleisch	j = mit Phosphat	6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus
a = mit Farbstoff	k = coffeinhaltig	7 = Milch und Erzeugnisse daraus
b = mit Konservierungsstoff	l = chininhaltig	8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus **
c = mit Antioxidationsmittel	z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)	9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus
d = mit Geschmacksverstärker	1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *	10 = Senf und Erzeugnisse daraus
e = geschwefelt	2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus	11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus
f = geschwärzt	3 = Eier und Erzeugnisse daraus	12 = Schwefeldioxid und Sulfite
g = gewachst	4 = Fische und Erzeugnisse daraus	13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus
h = mit Süßungsmittel(n)		14 = Weichtiere und Erzeugnisse daraus

Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...) zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann. Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers.

- „Leicht und bekömmlich“: mild gewürzt, schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders verträglich sind
- Sonderkostformen, wie glutenfrei, lactosefrei, kaliumarm etc. können auf Wunsch zubereitet werden
- Unsere Menüs haben eine Einwaage von ca. 450 - 500 ml
- Alle BE-Angaben sind ohne Dessert berechnet

* = (W)eizen, (R)oggen, (H)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme

** = (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

