WAS GEHT SCHNELL

GEMÜSE:

- Tomaten
- Gurken
- Zucchini
- Pilze
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Wirsing
- Weißkohl
- Rotkohl
- Fenchel
- Möhren

SALATE

- Eisberg
- Chinakohl
- Zuckerhut
- Chicoree
- Spitzkohl
- Kresse
- selbst gezogenee Sprossen

www.nicola-herrmann.de

GETREIDE

- Coucous
- Bulgur
- Hirse
- Polenta
- Grieß

HÜLSENFRÜCHTE & CO

- Rote/gelbe Linsen
- Kidneybohnen (Glas)
- Kichererbsen (Glas)
- weiße Bohnen (Glas)
- Mais (Glas/TK)
- Erbsen (TK)
- grüne Bohnen (TK)

TEIGE

- Muffinteig
- Blätterteig
- Pfannkuchenteig
- einfache Knetteige