

Hinweis zur Mehrwertsteuersenkung vom 01.07. - 31.12.2020: In der Liste werden die unveränderten Preise (UVP) ausgewiesen. Aufgrund der MwSt-Senkung erhältst du bis 31.12. 2020 auf diesen Preis 2% Rabatt. Dieses entspricht einer Verringerung der MwSt. auf 5%. Auf alle Produkte, die mit * markiert sind, erhältst du 3% Rabatt (entspricht einer MwSt von 16%). Der Rabatt wird direkt auf der Rechnung abgezogen.

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Backzubehör</u>					
Backferment	6,19 €	Sekowa	250 g	24,76 €	Backferment
Backpulver	0,99 €	Arche	3x18 g	18,33 €	Backpulver
Blaumohn	3,79 €	Rapunzel	250 g	70,19 €	Blaumohn
Chiasamen Rohkost	2,59 €	Grell	250 g	47,96 €	Chiasamen
Edel Kakaostücke (Kakaonibs)	3,99 €	Flores Farm	100 g	39,90 €	Edel Kakaostücke
Kakaobutter	3,49 €	Rapunzel	100 g	34,90 €	Kakaobutter
Kakaopulver	4,99 €	Rapunzel	250 g	19,96 €	Kakaopulver
Kokosraspel fein	2,19 €	Grell	250 g	8,76 €	Kokosraspel
Rice Paper (für Frühlingsrollen)	2,09 €	Amaizin	110 g	19,00 €	Rice Paper
Schokotropfen, Zartbitter	2,49 €	Rapunzel	100 g	24,90 €	Schokotropfen, zartbitter
Trockenhefe	0,75 €	Rapunzel	9 g	83,33 €	Trockenhefe
Speisestärke Mais - glutenfrei	1,79 €	Bauck Hof	250 g	7,16 €	Speisestärke
<u>Getränke</u>					
Apfelsaft, naturtrüb (Bio-Streuobst)	2,29 €	Voelkel	1000 ml	2,29 €	Apfelsaft
Hafer-Mandel-Drink, ungesüßt	2,79 €	Allos	1000 ml	2,79 €	Hafer-Mandel-Drink
Hot Chocolate (Trinkschokolade)	6,99 €	Vivani	280 g	24,96 €	Hot Chocolate
Grüner Kaffee - Rohkaffee	4,89 €	Sonnentor	18 Aufgußbeutel a 3 g		Grüner Kaffee
Hagebuttenpulver	10,95 €		220 g	49,77 €	Hagebuttenpulver

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Gewürze, Salz, Gemüsebrühe</u>					
Blütensalz, Dose	3,49 €	Rapunzel	90 g	38,78 €	Blütensalz
Brotgewürz	2,49 €	Lebensbaum	50 g	49,80 €	Brotgewürz
Curry süß	2,99 €	Sonnentor	50 g	59,80 €	Currypulver
Hefeflocken	5,49 €	Rapunzel	150 g	36,60 €	Hefeflocken
Kardamom, ganz	3,09 €	Sonnentor	30 g	103,00 €	Kardamom, ganz
Kräutersalz, Dose	1,79 €	Rapunzel	125 g	14,32 €	Kräutersalz
Kräutersalz, Nachfüllpack	3,99 €	Rapunzel	500 g	7,98 €	Kräutersalz
Lebkuchengewürz	2,99 €	Lebensbaum	50 g	59,80 €	Lebkuchengewürz
Meersalz, Atlantik	1,99 €	Rapunzel	500 g	3,98 €	Meersalz
Salatwürze	4,00 €	Hermann Jülich Wer	20 g	200,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Vanille, gemahlen	17,99 €	Rapunzel	15 g	1.199,33 €	Vanille
Gemüsebrühe, hefefrei, im Pfandglas	3,49 €	GUTDING	200 g	17,45 €	Gemüsebrühe
Zimt, Ceylon, gemahlen	2,29 €	Sonnentor	40 g	57,25 €	Zimt
<u>Hülsenfrüchte</u>					
Erbsen, grün, halb, geschält	2,49 €	Rapunzel	500 g	4,98 €	Erbsen
Kichererbsen, getrocknet	2,79 €	Rapunzel	500 g	5,58 €	Kicherebsen
Kichererbsen Spirelli (Nudeln)	3,99 €	Rapunzel	300 g	13,30 €	Kichererbsen Spirelli
Linsen, rot, im Pfandglas	2,49 €	GUTDING	460 g	5,41 €	Linsen, rot
<u>Konserven und Saucen</u>					
Asiasauce Thai Mango	2,99 €	Sanchon	210 ml	14,24 €	Mangosauce
Cornichons ohne Zucker	2,95 €	Marschland	330 g	8,94 €	Cornichons
Gewürzgurken	3,29 €	Marschland	720 ml	4,57 €	Gewürzgurken
Gewürzgurken ohne Zucker	3,19 €	Marschland	670 ml	4,76 €	Gewürzgurken ohne Zucker
Kichererbsen, Glas	1,69 €	nur puur	350 ml	4,83 €	Kichererbsen
Kidneybohnen	1,79 €	Marschland	370 ml	4,84 €	Kidneybohnen
Kokosmilch, Grell	2,19 €	Amaizin	400 ml	5,48 €	Kokosmilch
Schwarze Bohnen, gekocht	1,39 €	Amaizin	400 g	3,48 €	Schwarze Bohnen

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
Tomatenmark im Glas, 130 g	1,19 €	Zwergenwiese	130 g	9,15 €	Tomatenmark
Passierte Tomaten im Glas	2,49 €	Naturata	400 g	6,23 €	Passierte Tomaten
Tomatensugo Basilico aus kleinen Kirschtomaten	3,99 €	San Vicario	330 ml	12,09 €	Tomatensugo
Zuckermais	1,69 €	Marschland	370 ml	4,57 €	Mais

Mehle, Getreide und Backmischungen

4-Korn-Flocken	2,39 €	Bauck Hof	500 g	4,78 €	4-Korn-Flocken
Dinkelkerne, 1 kg	3,99 €	Grell	1000 g	3,99 €	Dinkel
Dinkelkerne, 2,5 kg	9,99 €	mien Leevsten	2500 g	4,00 €	Dinkel
Dinkelmehl 1050	3,29 €	Grell	1000 g	3,29 €	Dinkelmehl 1050
Dinkelmehl Vollkorn	3,99 €	Bauck Hof	1000 g	3,99 €	Dinkelmehl Vollkorn
Emmer vom Lämmerhof	2,79 €	Grell	500 g	5,58 €	Emmer
Grieß, Dinkel	2,49 €	Bauck Hof	600 g	4,15 €	Dinkelgrieß
Grünkern	3,49 €	Grell	500 g	6,98 €	Grünkern
Haferkerne	3,79 €	mien Leevsten	1000 g	3,79 €	Hafer
Hirse aus Österreich	3,49 €	Bohlsener Mühle	500 g	6,98 €	Bohlsener Mühle
Knäckebröt, Quinoa	1,39 €	linea natura	200 g	6,95 €	Knäckebröt
Korn-Fix Gerste	3,49 €	Bauck Hof	500 g	6,98 €	Korn-Fix Gerste
Holsteiner Buchweizen	2,99 €	mien Leevsten	400 g	7,48 €	Buchweizen
Roggen	2,59 €	mien Leevsten	1000 g	2,59 €	Roggen
Weizenmehl 1050	2,39 €	Bauck Hof	1000 g	2,39 €	Weizenmehl 1050
Weizenmehl Vollkorn	2,09 €	Bauck Hof	1000 g	2,09 €	Weizenmehl Vollkorn
Wunderbröt	3,99 €	Bauck Hof	600 g	6,65 €	Wunderbröt
Wunderbröt mit Nüssen	5,49 €	Bauck Hof	600 g	9,15 €	Wunderbröt mit Nüssen

Müsli und Flocken

Das Ungesüßte Nuss-Müsli	3,99 €	Allos	500 g	7,98 €	Nuss Müsli
Erdmandelflocken	4,89 €	Werz	250 g	19,56 €	Erdmandelflocken
Frühstücksbrei, Hot Hafer 7 Saaten	3,99 €	Bauck Hof	400 g	9,98 €	Frühstücksbrei, Hafer
Hafer Müsli, Früchte, glutenfrei, ungesüßt	3,99 €	Bauck Hof	450 g	8,87 €	Früchtemüsli

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
Hafermüsli Schoko, glutenfrei	3,99 €	Bauck Hof	425 g	9,39 €	Hafermüsli
Hirseflocken	3,79 €	Bauck Hof	500 g	7,58 €	Hirseflocken
Milchreisflocken	3,49 €	Bauck Hof	425 g	8,21 €	Milchreisflocken
Müsli Amaranth Crunchy Pur	3,99 €	Allos	400 g	9,98 €	Crunchy Müsli
Vollkorn Quinoaaflocken	4,39 €	Bohlsener Mühle	250 g	17,56 €	Quinoa Flocken

Naschen und Schokolade

Amaranth Maiswaffeln Meersalz	1,99 €	Allos	100 g	19,90 €	Maiswaffeln
Chocolat Noir Salty Caramel	2,49 €	Gepa	80 g	31,13 €	Schokolade Salty Caramel
Grand Noir Bio Orange 70%	2,29 €	Gepa	100 g	22,90 €	Schokolade Orange
Honigwaffeln	2,49 €	de Rit	175 g	14,23 €	Honigwaffeln
Popcorn-Mais	2,49 €	Rapunzel	500 g	4,98 €	Popcorn Mais
Schokolade, Dunkle Vollmilch (Kokosblütenzucker)	2,49 €	Vivani	80 g	31,13 €	Schokolade, dunkle Vollmilch

Nudeln und Reis

Buchstabennudeln, Vollkorn	1,19 €	Rapunzel	250 g	4,76 €	Buchstabennudeln
Buchweizen-Spaghetti	2,99 €	Rapunzel	250 g	11,96 €	Buchweizen-Spaghetti
Fusilli, Vollkorn (Spiralen)	1,49 €	la Bio Idea	500 g	2,98 €	Fusilli
Glasnudeln, glutenfrei	3,79 €	Arche Naturküche	200 g	18,95 €	Glasnudeln
Langkorn Spitzenreis natur	2,49 €	Rapunzel	500 g	4,98 €	Langkorn Reis
Lasagne Platten, Vollkorn	1,99 €	Rapunzel	250 g	7,96 €	Lasagne Platten
Penne, Vollkorn	1,49 €	la Bio Idea	500 g	2,98 €	Penne
Risotto Rundkorn Spitzenreis 'Ribe' natur	2,99 €	Rapunzel	500 g	5,98 €	Risotto
Spaghetti, Vollkorn	1,49 €	la Bio Idea	500 g	2,98 €	Spaghetti

Nüsse und Saaten

Cashewkerne, Bruch	10,49 €	Grell	500 g	20,98 €	Cashewkerne
Cashewkerne, Bruch	12,99 €	Rapunzel	500 g	25,98 €	Cashewkerne
Erdnüsse in der Schale	4,99 €	Rapunzel	500 g	9,98 €	Erdnüsse in der Schale
Erdnüsse geröstet und gesalzen	3,49 €	Rapunzel	200 g	17,45 €	Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
Kürbiskerne aus Süddeutschland	4,49 €	Grell	200 g	22,45 €	Kürbiskerne
Kürbiskerne im Pfandglas	6,49 €	GUTDING	300 g	21,63 €	Kürbiskerne
Leinsaat	2,49 €	Rapunzel	500 g	4,98 €	Leinsaat
Nusskernmischung	4,99 €	Rapunzel	200 g	24,95 €	Nusskernmischung
Pistazien, geröstet, gesalzen	7,49 €	Rapunzel	175 g	42,80 €	Pistazien
Sonnenblumenkerne	1,49 €	Rapunzel	250 g	5,96 €	Sonnenblumenkerne
Wilde Pekannüsse	5,29 €	Flores Farm	75 g	70,53 €	Pekannüsse

Nussmuse und Brotaufstriche

Cashewmus	4,39 €	Terra Sana	250 g	17,56 €	Cashewmus
Cashewmus	7,99 €	Rapunzel	250 g	31,96 €	Cashewmus
Kokos- & Haselnussmus mit Dattel	6,99 €	Rapunzel	250 g	27,96 €	Kokos und Mandel
Kokos- und Mandelmus mit Dattel	6,99 €	Rapunzel	250 g	27,96 €	Kokos und Haselnuss
Tahin, braun, ohne Salz	2,90 €	Terra Sana	250 g	11,60 €	Tahin

Trockenfrüchte

Berg-Feigen	5,99 €	Rapunzel	500 g	11,98 €	Berg-Feigen
Datteln, getrocknet, ohne Stein	5,49 €	Rapunzel	500 g	10,98 €	Datteln
Premium Maulbeeren	3,69 €	Flores Farm	100 g	36,90 €	Maulbeeren
Sauerkirschen, Rapunzel	3,99 €	Rapunzel	100 g	39,90 €	Sauerkirschen

Öl und Essig

Apfelessig, naturtrüb	2,79 €	Voelkel	750 ml	3,72 €	Apfelessig
Bratöl	7,49 €	Rapunzel	1000 ml	7,49 €	Bratöl
Bratöl mit Ghee	9,99 €	Bio Planete	500 ml	19,98 €	Bratöl mit Ghee

Saaten und Keimlinge

Keimsaat Mungbohnen	2,69 €	Sonnentor	120 g	22,42 €	Keimsaat Mungbohnen
Keimsaat Radieschen	3,69 €	Sonnentor	120 g	30,75 €	Keimsaat Radieschen
Wellness Mischung bioSnacky	1,49 €	Rapunzel	40 g	37,25 €	Wellness Mischung

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Süßungsmittel</u>					
Rübenzucker aus Deutschland im Pfandglas	3,29 €	GUTDING	475 g	6,93 €	Rübenzucker
Vollrohrzucker	3,69 €	Grell	500 g	7,38 €	Vollrohrzucker
Zuckerrübensirup	3,49 €	Bauck Hof	450 g	7,76 €	Zuckerrübensirup
Robinienhonig	7,99 €	Blütenmeer Imkerei	500 g	15,98 €	Robinienhonig
<u>Tee</u>					
Apfelschalentee	4,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	80 g	50,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Hamfelder Haustee (Zitronenmelisse, Salbei, Calendulablüten, Eibisch)	4,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hamfelder Haustee
Zitronen-Anis-Tee	4,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	50 g	80,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Wohlfühl Tee (Drachenkopf, Monarde, Brennnessel, Minze, Ringelblume, Anis-Ysop)	4,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
<u>Toilettenpapier</u>					
Goldeimer Klopapier	3,49 €	Goldeimer	8 Rollen		Goldeimer
<u>Garten</u>					
Basilikum Saatscheiben	2,75 €	Bingenheimer Saatgut			Basilikum Saatscheiben
Blumenmischung Bienenweide - Saatgut	2,75 €	Bingenheimer Saatgut			Bieneweide
Gemüsemischung Kinder Gartenspaß - Saatgut	3,10 €	Bingenheimer Saatgut			Gemüsemischung
Kokosquell-Anzucht-Tabletten	5,90 €	Rankwerk	20 Stück		Kokosquell-Anzucht-Tabletten
Rankwerk Bio-Klee-Dünger	4,90 €	Rankwerk	300 g	16,33 €	Bio-Klee-Dünger
Tagetes Saatgut	2,75 €	Bingenheimer Saatgut			Tagetes

Produkt	Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
Lieblingsglas					
Ball Mason Glas mini 100 ml *	2,60 €				
Ball Mason Glas Regular 475 ml *	5,50 €				
Ball Mason Glas Spiral 475 ml *	6,90 €				
Ball Mason Glas Wide 700 ml *	7,50 €				
Ball Mason Glas Wide 950 ml *	7,50 €				
Deckel für Keimglas (2 Deckel) *	12,90 €				
Deckel mit Loch Regular gold *	1,50 €				

Alle Preise verstehen sich inklusive der jeweils gültigen Mehrwertsteuer und sonstigen Preisbestandteilen.
Nach § 19 UstG, Kleinunternehmerregelung weise ich keine Umsatzsteuer aus.

[Rausdorfer Weg 12](#)
[22969 Witzhave](#)

Bankverbindung: GLS Bank
IBAN: DE77 4306 0967 1016 1369 00
BIC: GENODEM1GLS

Steuernummer:
30/189/03035
Finanzamt Stormarn