

# ANKE TIEKEN

einfach.gesund.ernaehren

## Preisliste

Stand: Februar 2021

ältere Listen verlieren ihre Gültigkeit

Tel.: 0172.4468626

E-Mail: kontakt@einfach-gesund-ernaehren.com

Website: www.einfach-gesund-ernaehren.com

Produkt	Preis	neuer Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Backzubehör</u>						
Backferment	6,19 €		Sekowa	250 g	24,76 €	Backferment
Blaumohn	3,79 €		Rapunzel	250 g	70,19 €	Blaumohn
Edel Kakaostücke (Kakaonibs)	3,99 €		Flores Farm	100 g	39,90 €	Edel Kakaostücke
Honig-Marzipan	6,99 €		Rapunzel	250 g	27,96 €	Honig-Marzipan
Kakaobutter	<del>3,49 €</del>	2,79 €	Rapunzel	100 g	34,90 €	Kakaobutter
Kakaopulver	<del>4,99 €</del>		Rapunzel	250 g	19,96 €	Kakaopulver
Kakaopulver	2,19 €		Naturata	125 g	17,52 €	Kakaopulver
Kokosraspel fein	<del>2,19 €</del>	1,10 €	Grell	250 g	8,76 €	Kokosraspel
Rice Paper (für Frühlingsrollen)	2,09 €		Amaizin	110 g	19,00 €	Rice Paper
Speisestärke Mais - glutenfrei	1,79 €		Bauck Hof	250 g	7,16 €	Speisestärke
Trockenhefe	0,75 €		Rapunzel	9 g	83,33 €	Trockenhefe
<u>Getränke</u>						
Grüner Kaffee - Rohkaffee	4,89 €		Sonnentor	18 Aufgußbeutel a 3 g		Grüner Kaffee
Hafer-Mandel-Drink, ungesüßt	<del>2,79 €</del>	2,23 €	Allos	1000 ml	2,79 €	Hafer-Mandel-Drink
Hot Chocolate (Trinkschokolade)	6,99 €		Vivani	280 g	24,96 €	Hot Chocolate
<u>Gewürze, Salz, Gemüsebrühe</u>						
Blütensalz, Dose	<del>3,49 €</del>		Rapunzel	90 g	38,78 €	Blütensalz
Curry süß	2,99 €		Sonnentor	50 g	59,80 €	Currypulver
Gemüsebrühe, hefefrei, im Pfandglas	3,49 €		GUTDING	200 g	17,45 €	Gemüsebrühe
Hagebuttenpulver	<del>10,95 €</del>		Govinda	220 g	49,77 €	Hagebuttenpulver
Hefeflocken	5,49 €		Rapunzel	150 g	36,60 €	Hefeflocken
Kardamom, ganz	3,09 €		Sonnentor	30 g	103,00 €	Kardamom, ganz
Kräutersalz mit jodhaltigen Algen	4,99 €		Rapunzel	500 g	9,98 €	Kräutersalz, jodiert
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
Ur-Salz grob	1,79 €		Erntesege	300 g	5,97 €	Ur-Salz
Tonka-Bohne, gemahlen	6,99 €		Rapunzel	10 g	699,00 €	Tonka-Bohne
Vanillepulver, Nachfüllpackung	<del>9,30 €</del>		Sonnentor	10 g	930,00 €	Vanille
Zimt, Ceylon, gemahlen	2,29 €		Sonnentor	40 g	57,25 €	Zimt

Produkt	Preis	neuer Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Hülsenfrüchte</u>						
Erbsen, grün, halb, geschält	2,49 €		Rapunzel	500 g	4,98 €	Erbsen
Kichererbsen, getrocknet	2,79 €		Rapunzel	500 g	5,58 €	Kichererbsen
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
						(nur noch 1 verfügbar)
<u>Konserven und Saucen</u>						
Asiasauce Thai Mango	2,99 €		Sanchon	210 ml	14,24 €	Mangosauce
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
Passierte Tomaten im Glas	2,49 €		Naturata	400 g	6,23 €	Passierte Tomaten
Schwarze Bohnen, gekocht	1,39 €		Amaizin	400 g	3,48 €	Schwarze Bohnen
Tomatenmark im Glas, 130 g	1,19 €		Zwergenwiese	130 g	9,15 €	Tomatenmark
Zuckermais	1,69 €		Marschland	370 ml	4,57 €	Mais
						(nur noch 2 verfügbar)
						(nur noch 2 verfügbar)
<u>Mehle, Getreide und Backmischungen</u>						
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
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
Holsteiner Buchweizen	2,99 €		mien Leevsten	400 g	7,48 €	Buchweizen
Knäckebröt, Quinoa	<del>1,39 €</del>	0,70 €	linea natura	200 g	6,95 €	Knäckebröt
Korn-Fix Gerste (nur noch 1 verfügbar)	<del>3,49 €</del>	2,79 €	Bauck Hof	500 g	6,98 €	Korn-Fix Gerste
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
Weißer Quinoa im Kochbeutel	2,99 €		Davert	250 g	11,96 €	Weißer Quinoa
Quinoa Hirse Buchweizen im Kochbeutel	3,49 €		Davert	250 g	13,96 €	Quinoa Mix im Kochbeutel

Produkt	Preis	neuer Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Müsli und Flocken</u>						
Hafermüsli Schoko, glutenfrei	3,99 €		Bauck Hof	425 g	9,39 €	Hafermüsli
Milchreisflocken	3,49 €		Bauck Hof	425 g	8,21 €	Milchreisflocken
<u>Naschen und Schokolade</u>						
Popcorn-Mais	2,49 €		Rapunzel	500 g	4,98 €	Popcorn Mais
Schokolade Edel Bitter Ingwer Curcuma	2,49 €		Vivani	80 g	31,13 €	Schokolade Ingwer-Kurkuma
Schokolade Grand Noir Bio Orange 70%	<del>2,29 €</del>	1,83 €	Gepa	100 g	22,90 €	Schokolade Orange
<u>Nudeln und Reis</u>						
Buchstabennudeln, Vollkorn	<del>1,19 €</del>	0,95 €	Rapunzel	250 g	4,76 €	Buchstabennudeln
Langkorn Spitzenreis natur	2,49 €		Rapunzel	500 g	4,98 €	Langkorn Reis
Lasagne Platten, Vollkorn	1,99 €		Rapunzel	250 g	7,96 €	Lasagne Platten
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
<u>Nüsse und Saaten</u>						
Cashewkerne, Bruch	10,49 €		Grell	500 g	20,98 €	Cashewkerne
Chiasamen Rohkost	2,59 €		Grell	250 g	47,96 €	Chiasamen
Geschälte Hanfsamen	5,60 €		Chiron	200 g	28,00 €	Geschälte Hanfsamen
Haselnüsse, ganze Kerne	5,29 €		Grell	250 g	21,16 €	Haselnüsse
Kürbiskerne aus Süddeutschland	<del>4,49 €</del>	3,59 €	Grell	200 g	22,45 €	Kürbiskerne
Kürbiskerne im Pfandglas	6,49 €		GUTDING	300 g	21,63 €	Kürbiskerne
Macadamia Nüsse (RAW)	4,99 €		Flores Farm	75 g	66,53 €	Macadamia
Mandeln, ganze Kerne, aus Europa	11,59 €		Grell	500 g	23,18 €	Mandeln
Nusskernmischung	4,99 €		Rapunzel	200 g	24,95 €	Nusskernmischung
Paranusskerne	2,99 €		Rapunzel	100 g	29,90 €	Paranusskerne
Sesam, geröstet	2,49 €		Terra Sana	200 g	12,45 €	Sesam, geröstet
Sonnenblumenkerne	1,49 €		Rapunzel	250 g	5,96 €	Sonnenblumenkerne
Walnusskernstückchen, Rapunzel	<del>3,49 €</del>	2,79 €	Rapunzel	150 g	23,27 €	Walnüsse

Produkt	Preis	neuer Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
<u>Nussmuse und Brotaufstriche</u>						
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, Sesammus	4,19 €		Terra Sana	250 g	16,76 €	Tahin
Mandelmus, weiß	8,99 €		Rapunzel	250 g	35,96 €	Mandelmus
Gebrannte Mandel Aufstrich	7,99 €		Rapunzel	250 g	31,96 €	Gebrannte Mandel Aufstrich
<u>Öl und Essig</u>						
Apfelessig, naturtrüb	2,79 €		Voelkel	750 ml	3,72 €	Apfelessig
Bratöl	7,49 €		Rapunzel	1000 ml	7,49 €	Bratöl
Bratöl, Raps	7,49 €		Byodo	750 ml	9,99 €	Bratöl, Raps
Bratöl mit Ghee	9,99 €		Bio Planete	500 ml	19,98 €	Bratöl mit Ghee
<u>Saaten und Keimlinge</u>						
Keimsaat Radieschen	3,69 €		Sonnentor	120 g	30,75 €	Keimsaat Radieschen
Wellness Mischung bioSnacky	1,49 €		Rapunzel	40 g	37,25 €	Wellness Mischung
<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
Puderzucker aus Rohrohrzucker	1,69 €		Naturata	125 g	13,52 €	Puderzucker
Xylit Birkenzucker	9,99 €		Bio Vita	600 g	16,65 €	Xylit
<u>Tee (alle Tees sind noch bis März bzw. April 2021 haltbar)</u>						
Hamfelder Haustee (Zitronenmelisse, Salbei, Calendulablüten, Eibisch)	<del>4,00 €</del>	2,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Zitronen-Anis-Tee	<del>4,00 €</del>	2,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	50 g	80,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Wohlfühl Tee (Drachenkopf, Monarde, Brennnessel, Minze, Ringelblume, Anis-Ysop)	<del>4,00 €</del>	2,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Halswohl-Tee	<del>4,00 €</del>	2,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft
Apfelschalentee	<del>4,00 €</del>	2,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft	40 g	100,00 €	Hermann Jülich Werkgemeinschaft

Produkt	Preis	neuer Preis	Hersteller	Inhalt	Grundpreis pro kg / Liter	Beschreibung und weitere Informationen
---------	-------	-------------	------------	--------	------------------------------	---

[Cellagon](#)

T.GO Nährstoffkonzentrat Sportgetränk  
*weitere Größen und Produkte auf Anfrage*

44,00 €                      Cellagon                      500 ml                      88,00 €

T.GO

[Lieblingsglas](#)

Deckel für Keimglas (2 Deckel) \*  
*weitere Produkte auf Anfrage*

12,90 €

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