



Foto: iStockphoto / ranplett

■ „SATTMACHER“ (AUSWAHL)

Getreide, Mehle	1 BE/KE (ca.)	1 BE/KE in g (ca.)
Gerstengraupen	1 EL	15
Haferflocken	2 EL	20
Roggenmehl	1 EL	15
Weizengrieß	1 EL	15
Weizenmehl	1 EL	15
Weizenvollkornmehl	2 EL	20
Stärken		
Kartoffelstärke	1 EL	12
Weizenstärke	1 EL	12
Puddingpulver	1 EL	12
Reis und Nudeln		
Reis (roh)	1 EL	15
Reis (gekocht)	2 EL	50
Nudeln (roh)	–	20
Nudeln (gekocht)	–	50
Brot und Backwaren		
Pumpnickel	1/2 Scheibe	30
Vollkornbrot	1/2 Scheibe	30
Mischbrot	1/2 Scheibe	25
Weißbrot	1/2 Scheibe	25
Toastbrot	1 Scheibe	25
Weizenbrötchen	1/2	25
Knäckebrötchen	2 Scheiben	20
Zwieback	2 Stück	20
Kartoffeln und Kartoffelprodukte		
Kartoffeln	1 hühnereigröß	80
Kartoffelbrei (hausgemacht)	2 geh. EL	100
Klöße	1/3 Stück	40
Kroketten	2 Stück	40
Kartoffelpuffer	1 handtellergroß	50