



Gegen den Hunger

Flocken		100 g			
4-Kornflocken		0.32 €		Grüne Erbsen ganz	0.37 €
Dinkelflocken		0.34 €		Kichererbsen	0.40 €
Haferflocken	grob	0.32 €		Kidneybohnen	0.52 €
Haferflocken	fein	0.32 €		Linsen grün	0.94 €
Haferflocken	glutenfrei	0.52 €		Linsen rot	0.60 €
				Mungbohnen	0.78 €
				Sojabohnen	0.38 €
Getreide		100 g		Weißer Bohnen	0.45 €
Amaranth		0.49 €		Pintobohnen	0.64 €
Buchweizen		1.10 €		Azukibohnen	0.62 €
Bulgur		0.40 €		Lupinen	0.89 €
Couscous		0.40 €		Schwarze Kidney	0.50 €
Hirse geschält		0.52 €			
Mais		0.42 €		Mehl	100 g
Popcornmais		0.48 €		Buchweizenmehl	glutenfrei 0.68 €
Quinoa		1.10 €		Dinkelmehl 1050	0.36 €
Quinoa rot		1.10 €		Dinkelmehl 630	0.36 €
Roggen		0.16 €		Dinkelvollkornmehl	0.32 €
Weizen		0.16 €		Kichererbsenmehl	glutenfrei 0.68 €
Dinkel		0.30 €		Reismehl Vollkorn	glutenfrei 0.68 €
Hafer		0.30 €		Roggenmehl 1150	0.20 €
				Roggenvollkornmehl	0.18 €
Hülsenfrüchte		100 g		Weizenmehl 1050	0.19 €
Beluga Linsen		0.68 €		Weizenmehl 550	0.18 €
Braune Linsen		0.56 €		Weizenvollkornmehl	0.18 €



Gegen den Hunger

Müsli & Flakes		100 g
Amaranth gepoppt		1.18 €
Basis Müsli		0.49 €
Beeren Crunchy	vegan	1.28 €
Beeren Müsli		0.76 €
Cornflakes ungesüßt	vegan	0.79 €
Dinkel Crunchy	vegan	0.89 €
Dinkel gepoppt		1.13 €
Hafer Crunchy	vegan	0.79 €
Früchte		0.63 €
Quinoa Kakao Crunch		0.96 €
Schoko		0.72 €
Schoko Crunchy	vegan	0.79 €
Schwarzwälder-Kirsch Crunch	vegan	1.28 €
Nudeln		100 g
Farfalle Weizen		0.44 €
Kichererbsennudeln	glutenfrei	1.48 €
Lasagneblätter		0.59 €
Lasagnette		0.40 €
Maisnudeln	glutenfrei	1.12 €
Mehrkorn Nudeln	glutenfrei	1.58 €
Penne Dinkel Vollkorn		0.64 €
Penne Vollkorn		0.38 €
Penne Weizen		0.38 €
Rote Linsennudeln	glutenfrei	1.64 €

Spaghetti Vollkorn		0.38 €
Spaghetti Weizen		0.38 €
Spirelli Dinkel		0.49 €
Spirelli bunt		0.66 €
Spirelli Dinkel		0.66 €
Spirelli Vollkorn		0.38 €
Spirelli Weizen		0.38 €
Mini Muschelnudeln		0.46 €

Reis		100 g
Basmati	natur	0.59 €
Basmati	weiß	0.59 €
Jasminreis		0.57 €
Milchreis		0.44 €
Reismischung		0.79 €
Risottoreis		0.68 €

Saaten		100 g
Chia schwarz		0.88 €
Hanfsamen, geschält		2.40 €
Kürbiskerne		1.84 €
Leinsaat		0.62 €
Sesam geschält		0.72 €
Sonnenblumenkerne		0.78 €



Würzen & Verfeinern

Trockenfrüchte & -gemüse		100 g
Ananas		4.48 €
Aprikosen	ganz, süß	1.28 €
Bananenchips		0.99 €
Cranberries	gesüßt	2.28 €
Datteln Deglet Nour		1.10 €
Datteln Medjool		2.58 €
Feigen	geklippt	1.30 €
Himbeeren	gefriergetrocknet	12.00 €
Mango		3.78 €
Pflaumen	ganz	1.66 €
Sultanas		0.72 €
Tomaten		2.40 €
Essig & Öl		100 g
Bratöl		0.68 €
Rapsöl		0.78 €
Sonnenblumenöl		0.62 €
Sojasoße		0.82 €
Aceto Balsamicoessig		0.88 €
Weißer Balsamicoessig		0.88 €
Essigessenz	25 Prozent	0.32 €
Branntweinessig	10 Prozent	0.36 €
Nüsse		100 g
Cashew Bruch		2.80 €

Erdmandel		2.46 €
Erdnüsse	geröstet+gesalzen	2.10 €
Haselnusskerne		2.38 €
Mandeln	blanchiert	3.20 €
Mandeln braun	ganz	3.20 €
Nusskernmischung		3.00 €
Paranusskerne		2.95 €
Pinienkerne		6.99 €
Pistazien m. Schale,	geröstet+gesalzen	6.00 €
Pistazien o. Schale		12.00 €
Studentenfutter		1.99 €
Walnussbruch		1.99 €
Erdnüsse	in Schale	1.65 €
Haselnuss	in Schale	1.90 €
Mandeln	in Schale	1.50 €
Walnuss	in Schale	1.30 €

Sonstiges		100 g
Gemüsebrühe		1.45 €
Hefeflocken		3.99 €
Kokosmilchpulver		2.60 €
Maisgrieß	glutenfrei	0.39 €
Maisstärke	glutenfrei	0.79 €
Sojaschnetzel	grob	1,22 €
Sonnenblumenhack	vegan, glutenfrei	3,90 €



Kräuter & Gewürze

Gewürze		10 g			
Arabisches Kaffeegewürz		0,95 €	Knoblauchpfeffer	gemahlen	0,66 €
Barbere		0,66 €	Zitronenpfeffer	gemahlen	0,66 €
Basilikum	geribtelt	0,32 €	Piment	ganz	0,58 €
Bratapfelgewürz		0,43 €	Piment	gemahlen	0,58 €
Chai Tee Gewürz		0,42 €	Rosmarin	geribtelt	0,64 €
Chili		0,64 €	Rühreigewürz		0,66 €
Curry		0,60 €	Schafskäsegewürz		0,66 €
Curry Madras		0,66 €	Sauerbratengewürz		0,26 €
Gurken-Einmach-Gewürz		0,27 €	Schwarzkümmel	ganz	0,59 €
Kardamom	ganz	1,22 €	Süßholzwurzel		0,76 €
Koriander	gemahlen	0,60 €	Steinpilzpulver		0,67 €
Kreuzkümmel		0,82 €	Tabil		0,66 €
Kräuter De Provence		0,80 €	Thymian		0,82 €
Kurkuma		0,30 €	Wacholderbeeren		0,52 €
Kümmel		0,32 €	Zimt		0,69 €
Lorbeerblätter		1,80 €	Zucchiniengewürz		0,66 €
Majoran	geribtelt	1,02 €	Salz		10 g
Muskat	ganz	1,02 €	Inka Sonnensalz		0,22 €
Muskat	gemahlen	0,99 €	Kräutersalz		0,18 €
Nelken	ganz	0,54 €	Steinsalz		0,18 €
Nelken	gemahlen	0,54 €			
Oregano	geribtelt	0,68 €			
Paprika edelsüß		0,65 €			
Pfeffer bunt	ganz	0,66 €			
Pfeffer schwarz	ganz	0,66 €			



Nervennahrung

Fruchtgummi & Lakritz		100 g			
Apfel sauer	vegan	1.80 €	Supernuss	vegan	1.80 €
Cola-Flaschen	vegan	1.80 €	Weißer Joghurt		1.80 €
Gummibärchen	vegan	1.80 €	weiße Knusper		1.80 €
Holunder-Himbeer Mix	vegan	1.80 €	Weißer Limone		1.80 €
Joghurt Früchte		2.40 €	Weißer Vanille vegan	vegan	1.80 €
Lakritzschnecken	vegan	2.40 €	Winterzauber mit Spekulatius		1.80 €
Pommes sauer	vegan	1.80 €	Zartbitter Chili	vegan	1.80 €
Vine Gum	vegan	1.80 €	Zartbitter Orange	vegan	1.80 €
Kaugummi	Minze	9.90 €			
Kaugummi	Frucht	9.90 €			
Schokolade		100 g	Kekse & Bonbons		100 g
Cappucino		1.80 €	Honig Bonbons		8.00 €
Dunkle Mandel	vegan	1.80 €	Cookie mit Zartbitter	vegan	2.60 €
Dunkle Nougat	vegan	1.80 €	Müsli Kekse	glutenfrei, vegan	3.20 €
Dunkle 75%	vegan	1.80 €	Schoko-Haselnuss-Kekse	vegan	2.00 €
Feine Bitter 85%	vegan	1.80 €	Schokolinsen		2.80 €
Geröstete Mandel		1.80 €			
Haselnuss		1.80 €			
Himbeerriegel		1.80 €			
Karamell + Salz		1.80 €			
Keks		1.80 €			
Kokos-Dinkel Flakes	vegan	1.80 €			
Mandel Orange	vegan	1.80 €			
Praliné		1.80 €			



Weihnachten

Für den bunten Teller

		Stück / 100 g
Dominosteine	vegan	1.60 €
Feige Datteln Mandeln	schokoliert, vegan	3.99 €
Kleine Marzipankartoffeln	vegan	4.87 €
Marzipanbrot	vegan	3.20 €
Marzipanklötze	vegan	1.60 €
Mandeln dragiert	vegan	6.47 €
Mandel-Lebkuchen	vegan	4.40 €
Mandel-Schoko-Lebkuchen	vegan	4.40 €
Nikolaus klein	Zartbitter, vegan	2.99 €
Nikolaus klein	Vollmilch	2.99 €
Nikolaus groß	Zartbitter, vegan	7.49 €
Nikolaus groß	Vollmilch	7.49 €
Nougatklötze	vegan	1.60 €
Schokolutscher (ohne Stiel)	Weihnachtsmann, vegan	0.13 €
Schokolutscher (ohne Stiel)	Schneemänner, vegan	0.13 €
Belgische Spekulatius	glutenfrei	3.40 €
Vanille Kekse	vegan	3.20 €

Backzutaten

		100 g
Agar-Agar		12.00 €
Backpulver		3.60 €
Flohamschalen		3.37 €
Kakaonibs	ungeröstet	2.88 €
Kakaopulver	entfettet	2.68 €
Kokoschips		0.99 €

Kokosraspel		0.99 €
Kuvertüre Drops		2.40 €
Lebkuchengewürz		4.40 €
Mandel	gestiftet	3.66 €
Mandel	gemahlen	3.40 €
Puderrucker	aus Rübenzucker	0.63 €
Roh-Rohrzucker		0.39 €
Rübenzucker		0.48 €
Spekulatiusgewürz		4.70 €
Stollengewürz		4.70 €
Streusel	bunt, vegan	2.88 €
Streusel	Schoko, vegan	2.88 €
Trockenhefe		5.40 €
Vanillezucker		9.50 €
Vanilleschote		5.20 €
Zitronenschale		7.84 €

Kuchen

		Stück
Rotweinkuchen	klein, im Weckglas	4.80 €
Gühweinkuchen	klein, im Weckglas	4.80 €
Weihnachtsstollenkuchen	klein, im Weckglas	4.80 €
Weihnachtsstollen	klein, im Weckglas	4.80 €
Weihnachtsstollenkuchen	groß, im Weckglas	9.50 €
Weihnachtsstollen	groß, im Weckglas	9.50 €



Weihnachten

Kerzen & Co		Stück
Teelicht		0.20 €
Teelichthalter Edelstahl	4er-Set	3.99 €
Teelichthalter Glas	3er Set	3.99 €
Teelichthalter Glas	18er-Set	1.25 €
Stumpen weiß	60 x 90 mm	2.99 €
Stumpen rot	60 x 90 mm	2.99 €
Stumpen weiß	60 x 120 mm	3.99 €
Stumpen rot	60 x 120 mm	3.99 €
Nachfüller	12-h	1.00 €
Glas	12-h	2.50 €
Bienenwachs Teelicht		1.20 €
Bienenwachs Teelicht	mit Glas	2.50 €
Bienenwachskerze Kugel		9,00 €
Bienenwachskerze gedreht	Höhe ca. 20cm	9,00 €
Kugelkerze gedreht	Bienenwachs	9,00 €
Bienenwachskerze	Tannenzapfen	4.50 €
Bienenwachskerze	Mond/Sterne	4.50 €
Bienenwachskerze	Stern	4.50 €
Bienenkorb	Bienenwachs	4.50 €
Weihnachtskerze	Bienenwachs	17.50 €
Figuren Hänger	Bienenwachs	1.80 €

Adventskalender	Stück
Paarzeit	29.00 €
Schnautzbert	34.00 €
Nachhaltige Geschenkideen	
Sonnenglas mini	29.90 €
Sonnenglas classic	34.90 €



Für den Körper

Deo		Stück
Creme	Nelumbo Mandel Hamamelis	11.00 €
Creme	Nelumbo Morgentau	11.00 €
Creme	Nelumbo Granatapfel	11.00 €
Creme	Nelumbo Lavendel	11.00 €
Creme	Nelumbo Rose	11.00 €
Creme	Nelumbo Sinneszauber	11.00 €
Creme	Nelumbo Sibirien Moon	11.00 €
Creme	Nelumbo Limette	11.00 €

Duschpflege		Stück
Duschgel, fest	Rosenrot Gute Laune	8.99 €
Duschgel, fest	Rosenrot Meeresfrische	8.99 €
Duschgel, fest	Rosenrot Pur	8.99 €

Frauenhygiene		Stück
Menstruationscup	Fair Squared »S«	14.95 €
Menstruationscup	Fair Squared »M«	14.95 €
Menstruationscup	Fair Squared »L«	14.95 €
Menstruationscup	Fair Squared »XL«	14.95 €
Cup Cleaner	Fair Squared 240 ml	12.95 €

Haarpflege		Stück
Shampoo, Bits	Rosenrot Haar & Bart »der Freie«	8.99 €
Shampoo, Bits	Rosenrot Haar & Bart »der Mutige«	8.99 €
Conditioner, fest	Rosenrot	9.50 €
Conditioner, fest	Rosenrot	9.50 €
Shampookugel	Waschkram Lavendel	9.00 €
Shampookugel	Waschkram Minze	9.00 €
Shampookugel	Waschkram Pfefferminze-Zitrone	9.00 €
Shampookugel	Waschkram Pur	9.00 €
Shampookugel	Waschkram Tonkabohne	9.00 €
Shampookugel	Waschkram Zitronenmyrte-Mandarine	9.00 €
Shampoo, flüssig	Uni Sapon, 100 g	2.99 €

Rasur		Stück
Rasierhobel	boopan, sie & ihn, inkl. Klingen	34.90 €
Rasierhobelhalter	boopan, in 2 Größen	6.90 €
Rasierklingen	boopan, 5 Klingdn	1.90 €
Rasierpinsel	boopan	24.90 €
Rasierseife	boopan, Bier & Sandelholz	9.90 €
Rasierseife	boopan, Zitronengras	9.90 €



Zahnpflege und Co.

Zahnpflege		Stück	Sonstiges		100 g/ Stück
Zahnbürste Kinder	Hydrophil, ot, extraweich	3.90 €	Abschminkpads	Lastingthings, Set, 8 Pads,	12.00 €
Zahnbürste Kinder	Hydrophil, blau, extraweich	3.90 €	Abschminktuch	Clean Clean	4.50 €
Zahnbürste	Hydrophil, dkl.-blau, extraweich	3.90 €	Luffascheibe		1.50 €
Zahnbürste	Hydrophil, grün, mittelweich	3.90 €	Toilettenpapier	Satino Black, Cradle-to-Cradle	2.20 €
Zahnbürste	Hydrophil, hellblau, mittelweich	3.90 €	Seifendose	Hydrophil	3.90 €
Zahnbürste	Hydrophil, rot, mittelweich	3.90 €	Seifendose	rosenrot, rund	3.90 €
Zahnpasta Black	Ben & Anna, ohne Fluorid	6.99 €	Seifensäckchen	Hydrophil	3.90 €
Zahnpasta White	Ben & Anna, 100 ml, ohne Fluorid	6.99 €	Sheabutter	Unverpackt Verband 230 g, zzgl. Pfand	6.99 €
Zahnpasta Sensitive	Ben & Anna, 100 ml, ohne Fluorid	6.99 €	Sheabutter	raffiniert, lose	3.74 €
Zahnpasta Orange	Ben & Anna, 100 ml, mit Fluorid	6.99 €	Waschtuch	Clean Clean	8.50 €
Zahnpasta White	Ben & Anna, 100 ml, mit Fluorid	6.99 €			
Zahnpulver Black	Ben & Anna, 15 g	6.99 €			
Zahnpulver Zimt	Ben & Anna, 45 g	9.99 €			
Zahnseide	Tio	5.90 €			



Für den Haushalt

Küche		Stück			
Bienenwachstuch	S 20x20 cm	11.00 €	Natron		0.38 €
Bienenwachstuch	M 26x26 cm	11.90 €	Regeneriersalz		0.39 €
Bienenwachstuch	L 33x33 cm	14.90 €	Spülschwamm	Luffa & Baumwolle	4.99 €
Bienenwachstuch	XL 60x40 cm	22.90 €	Waschmittel	Konzentrat	2.30 €
Wachstuch	vegan, 20x20 cm	9.90 €	Waschpulver	Color	0.78 €
Wachstuch	vegan, 25x25 cm	12.90 €	Waschpulver	Sensitiv	0.78 €
Wachstuch	vegan, 30x30 cm	15.90 €	Waschsoda		0.47 €
Wachstuch	vegan, 35x45 cm	19.90 €	Zitronensäure		0.68 €
Wachstuch-Set	vegan, 2x XS	9.90 €	Sonstiges		100 g/ Stück
Wachstuch-Set	vegan, S, M, L	26.50 €	Bienenwachs	Pellets	6.60 €
Kaffeefilter	Baumwoll-Stoff	11.90 €	Beutel 30x36 cm	naturflasche	4.00 €
Nussmilchbeutel	25x30 cm	14.90 €	Compostella	4 in 1	4.99 €
Nussmilchtuch	40x40 cm	4.50 €	Vesperdose Gr. S	Edelstahl	17.95 €
Nussmilchtuch	40x60 cm	5.50 €	Vesperdose Gr. M	Edelstahl	21.95 €
Flaschenbürste	Holz, vegan	5.00 €	Vesperdose Gr. L	Edelstahl	29.95 €
Spülbürste	Holz, vegan	2.50 €	Kaffeebecher	Dolibottles, Glas	22.95 €
Spülbürstenkopf	Holz, vegan, 40 mm	1.30 €	Trinkflasche	Dolibottles, 0,5 l, Glas	29.95 €
Topfschrubber	Hanf	5.50 €	Apeflessig	Voelkel, 0,75 l, zzgl. Pfand	2.79 €
Reinigung		100 g/ Stück			
Allzweckreiniger	Konzentrat	1.65 €			
1 Flasche	für Allzweckreiniger	3.75 €			
Geschirrspülmittel	Konzentrat	1.20 €			



Getränke & Co

MAYA-Kaffee	ganze Bohne	100 g
Espresso		2.52 €
Espresso kräftig		2.67 €
Filterkaffee		2.59 €
Entkoffeiniert		2.96 €

Milchalternative		Stück
Haferdrink	Voelkel, zzgl. Pfand	1.99 €
Haferdrink	Kornwerk, zzgl. Pfand	3.29 €
Haferdrink Barrista	Voelkel, zzgl. Pfand	2.49 €
Hafer-Mandeldrink	Voelkel, zzgl. Pfand	2.99 €

Tee		100 g
Bergtee		8.00 €
Earl Grey		3.60 €
Massai		3.60 €
Sommerwind		3.60 €
Waldfrüchte		3.60 €

Getränke	Voelkel Bio Family	Stück
Mango	0,7 l, zzgl. Pfand	2.99 €
Orange	0,7 l, zzgl. Pfand	2.99 €

Völkel Zitrone	0,2 l, zzgl. Pfand	1.69 €
Völkel Zitrone/Ingwer	0,2 l, zzgl. Pfand	2.99 €
Familienpunsch		3.29 €
Holunder Punsch		3.29 €

Säfte	Voelkel Demeter	Stück
ACE	0,7 l, zzgl. Pfand	3.29 €
Apfel-Mango	0,7 l, zzgl. Pfand	3.29 €
Apfel	1,0 l, zzgl. Pfand	2.39 €
Grapefruit	0,7 l, zzgl. Pfand	3.59 €
Heimischer Multi	0,7 l, zzgl. Pfand	3.29 €
Orange	1,0 l, zzgl. Pfand	3.59 €
Rhabarber Trunk	0,7 l, zzgl. Pfand	3.29 €

Erfrischung		Stück
Craft Tee	Aroma Olymp, 330 ml	2.50 €
Johannisbeerschorle	Pflücker, 330 ml	2.50 €
Apfelschorle	Pflücker, 330 ml	2.50 €
Rhabarberchorle	Pflücker, 330 ml	2.50 €



Besonderes

Aroma Olymp	aus Griechenland	Stück
Balsamico Creme	Thymian, 200 ml	9.90 €
Balsamico Creme	Orange 200 ml	8.90 €
Balsamico Creme	Granatapfel & Aronia 200 ml	8.90 €
Balsamico Creme	Glasur 250 ml	19.90 €
Olivenöl Frühernte	biozyklisches, 250 ml	10.90 €
Olivenöl	ungefiltert, 500 ml	16.90 €

Herr Biene	regional	Stück
Honig	cremig, 250 ml	8.90 €
Honig	flüssig, 250 ml	8.90 €
Honig-Senf,	mild, 100 g	6.90 €
Honig-Bonbons	70 g	5.90 €

Olive de Lux	aus Spanien	Stück
Olivenöl No. 3	750 ml	23.90 €
Olivenöl No. 4	750 ml	23.90 €

Unverpackt Verband		Stück
Heidelbeeren	getrocknet, zzgl. Pfand	7.79 €
Ketchup	550 g, zzgl. Pfand	3.59 €
Kokosöl	450 g zzgl. Pfand	8.99 €
Passata	100 g, zzgl. Pfand	2.99 €

ENA, experience of nature	aus der Türkei	Stück
Olivenöl	750 ml	27.90 €

Last Swap	wiederverwendbar	Stück
Q-Tips		9.95 €
Taschentücher		17.95 €
Make up-Entferner		9.95 €

Hofmann	vegan	Stück
Grauer Burgunder		8.99 €
Rossi		8.99 €
Chardonnay		11.99 €
Sauvignon Blanc		11.99 €
Weißer Burgunder		11.99 €
Dreiklang		9.99 €

doros süße manufaktur	regional	Stück
Hamburger Zwetschgen-Feigen	Konfitüre	9.95 €
Hamburger Herbstgenuss	Konfitüre	9.95 €
Hamburger Allerlei	Konfitüre	9.95 €
Hamburger Sommerbrise	Konfitüre	9.95 €
Schokoladenkuchen	ohne Mehl, im Weckglas	4.80 €
Eierlikörkuchen	im Weckglas	4.80 €
Kürbis-Mandel-Kuchen	im Weckglas	4.80 €



Bücher & Kalender

smarticular Bücher

	Stück
Zufällig vegan	16.95 €
Wirf mich nicht weg	16.95 €
Plastiksparbuch	16.95 €
Selber machen - Küche	14.95 €
Geh raus!	14.95 €
Das Essig Handbuch	14.95 €

Selber machen statt kaufen	14.95 €
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie	14.95 €

Kalender

	Stück
Grüner Faden	Smarticular 19.95 €