

FAMILIEN- FREUNDLICHE GEBINDE

PREISE INKL. MWST. UND GÜLTIG AB
EINER MINDESTABNAHMEMENGE
VON **1 KG JE PRODUKT**

**BIOLOGISCH
REGIONAL
NACHHALTIG**

GESCHÄFT NAHTUR UND NACKIG
JULIEN HAMONIC
GUARINONIGASSE 1, A-6060 HALL IN TIROL
+43 660 934 6957
HALLO@NAHTUR-UND-NACKIG.AT

BESTELLUNG:

TELEFON/WHATSAPP: +43 660 934 6957
E-MAIL: HALLO@NAHTUR-UND-NACKIG.AT

ABHOLUNG:

ABHOLUNG DER BESTELLTEN PRODUKTE DIREKT
IM GESCHÄFT (PFANDEIMER).
KEIN VERSAND
ÖFFNUNGSZEITEN BEACHTEN

BEZAHLUNG:

MIT KARTE ODER BAR BEI DER ABHOLUNG
IM GESCHÄFT

ÖFFNUNGSZEITEN:

SONNTAG & MONTAG: GESCHLOSSEN
DIENSTAG: 9:00 - 13:00 / 15:30 - 18:30
MITTWOCH: 9:00 - 13:00
DONNERSTAG: 9:00 - 13:00 / 15:30 - 18:30
FREITAG: 9:00 - 18:30 (DURCHGEHEND)
SAMSTAG: 9:00 - 13:00

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE
GESUNDE, LEISTBARE UND
NACHHALTIGE **ERNÄHRUNG**

- ✓ ISS MEHR OBST & GEMÜSE, REGIONAL, UND WENN SAISON IST
- ✓ ISS NICHT MEHR ALS DU BRAUCHST, BESONDERS BEIM NASCHEN ODER SODA TRINKEN
- ✓ WENIGER TIERISCH, MEHR PFLANZLICH
- ✓ WÄHLE VOLLKORN
- ✓ KONSUMIERE MILCHPRODUKTE IN MÄßEN
- ✓ VERMEIDE UNNÖTIGE VERPACKUNG UND LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

WEITERE INFOS ÜBER DIE PRODUKTE,
PRODUZENTEN, HERKUNFT UND
KOCHTIPPS FINDEN SIE AUF

WWW.NAHTUR-UND-NACKIG.AT

ALLERGENHINWEIS:

(A) - GLUTENHALTIGES GETREIDE

GETREIDE

	<u>PREIS PRO KG</u>
BRAUNHIRSE	4,50 EUR
BUCHWEIZEN	3,80 EUR
BULGUR (A)	4,20 EUR
COUSCOUS (A)	3,60 EUR
DINKEL (A)	2,80 EUR
DINKELGRIESS (A)	3,80 EUR
DINKELREIS (A)	3,90 EUR
HAFERREIS (A)	3,90 EUR
HIRSE	3,40 EUR
MAISGRIESS / POLENTA	3,40 EUR
NACKTHAFER (A)	3,50 EUR
QUINOA	7,40 EUR
ROGGEN (A)	1,80 EUR
ROLLGERSTE / GERSTENREIS (A)	3,90 EUR
WEIZEN (A)	1,80 EUR
WEIZENGRIESS (A)	2,80 EUR

**FRISCH GEMAHLENES VOLLMEHL AUCH
NACH BEDARF BESTELLBAR**

GETREIDEFLOCKEN

	<u>PREIS PRO KG</u>
BUCHWEIZENFLOCKEN	4,80 EUR
DINKELFLOCKEN KLEINBLATT	3,65 EUR
HAFERFLOCKEN (A)	3,40 EUR
HAFERFLOCKEN GLUTENFREI KLEINBLATT	3,40 EUR
HIRSEFLOCKEN	4,20 EUR
4-KORN FLOCKEN* (A) <i>(*DINKEL, GERSTE, HAFER, ROGGEN)</i>	2,90 EUR

MÜSLI & FLAKES

	<u>PREIS PRO KG</u>
BEEREN MÜSLI (A)	5,60 EUR
BIRCHER MÜSLI (A)	5,60 EUR
PALEO BEERENMÜSLI <i>(GLUTENFREI)</i>	5,90 EUR
SCHOKO MÜSLI (A)	5,60 EUR
CORNFLAKES	6,40 EUR
DINKELFLAKES (A)	6,40 EUR

REIS

	<u>PREIS PRO KG</u>
RUNDKORN REIS WEISS	3,80 EUR
LANGKORN REIS WEISS	3,80 EUR
LANGKORN VOLLKORNREIS	3,60 EUR
RISOTTO REIS WEISS	4,90 EUR
ROTER VOLLKORNREIS	4,80 EUR

HÜLSENFRÜCHTE

	<u>PREIS PRO KG</u>
BELUGA LINSEN	4,60 EUR
BERGLINSEN	4,60 EUR
GELBE LINSEN	5,80 EUR
ROTE LINSEN	4,90 EUR
TELLER LINSEN	4,60 EUR
KICHERERBSEN BRAUN	4,90 EUR
KICHERERBSEN HELL	4,90 EUR
KIDNEYBOHNEN	5,60 EUR
LUPINENBOHNEN	8,00 EUR
MUNGOBOHNEN	8,80 EUR
SCHWARZE BOHNEN	4,60 EUR
WACHTELBOHNEN	5,20 EUR

ÖLSAATEN

	<u>PREIS PRO KG</u>
LEINSAMEN	4,40 EUR
KÜRBISKERNE	9,60 EUR
SONNENBLUMENKERNE	4,90 EUR
SAATEN MISCHUNG*	6,40 EUR

*(*40% SONNENBLUMENKERNE, 25% LEINSAMEN,
15% KÜRBISKERNE, 10% CHIASAMEN, 10% HANFSAMEN UNGESCHÄLT)*

TEIGWAREN (HWG = HARTWEIZEN) **PREIS PRO KG**

FLECKERL NUDELN HWG (A)	3,40 EUR
HÖRNCHEN NUDELN HWG (A)	3,40 EUR
KNÖPFCHEN NUDELN HWG (A)	4,60 EUR
PENNE NUDELN HWG (A)	3,40 EUR
SPAGHETTI HWG (A)	3,60 EUR
SPIRALEN NUDELN HWG (A)	4,60 EUR
SPIRALEN NUDELN VOLLKORN HWG (A)	3,60 EUR
WELLENSPÄTZLE HWG (A)	4,60 EUR
DINKELNUDELN HÖRNCHEN (A)	6,20 EUR

ESSIG & ÖL (AB 750 ML) **PREIS PRO LITER**

APFELESSIG	4,90 EUR
BIRNESSIG	4,90 EUR
BRATÖL (SONNENBLUMENÖL RAFFINIERT)	6,95 EUR
RAPSÖL KALTGEPR.	7,50 EUR
SONNENBLUMENÖL KALTGEPR.	5,90 EUR
APFELESSIG 5L BAG-IN-BOX	24,00 EUR (PRO STK)
BIRNESSIG 5L BAG-IN-BOX	24,00 EUR (PRO STK)

SONSTIGES **PREIS PRO KG**

HAFERDRINKPULVER 500G (+ 0,50 EUR PFAND)	9,25 EUR
EINFACH NUR SENF 380G (+ 0,50 EUR PFAND)	5,20 EUR
DIJON SENF 380G (+ 0,50 EUR PFAND)	5,20 EUR
TAHIN 400G (+ 0,50 EUR PFAND)	6,60 EUR

**ANMERKUNG: EIGENE FLASCHE ZUM
AB-/NACHFÜLLEN UNBEDINGT MITNEHMEN!**

**IN DEM DIE INITIATIVE GUT ANGEKOMMEN IST, DIE LISTE WIRD
REGELMÄßIG MIT NEUEN PRODUKTEN ERGÄNZT UND
GLEICHZEITIG AKTUALISIERT 😊**