



### **Unser Food Sortiment**

Für eine bessere Einkaufsplanung haben wir Euch eine Übersicht über unser Food Sortiment zusammengestellt.

Unsere Lebensmittel stammen, wenn möglich, aus der Region und hauptsächlich aus biologischer Landwirtschaft, werden mit größter Sorgfalt für Euch ausgewählt und laufend Euren Wünschen angepasst.

Wir bitten um Euer Verständnis, wenn mal etwas fehlt oder sich geändert hat und freuen uns über Eure Anregungen.

Euer Team von Lingen Unverpackt

### **Getreide/Getreideerzeugnisse**

Dinkelkorn, regional  
Roggenkorn  
Weizenkorn  
Dinkelmehl, regional  
Weizenmehl  
Roggenvollkornmehl  
Dinkelschrot, regional  
Weizenschrot  
Roggenschrot  
Buchweizen, geschält  
Grünkern  
Nackthafer  
Nacktgerste  
Hirse, geschält  
Bulgur  
Couscous  
Quinoa aus Deutschland  
Reismischung (Lang/Rot/Schwarz/Wild)  
Vollkorn Rundkornreis  
Vollkorn Langkornreis  
Risotto-Reis, weiß  
Regio Reis aus Deutschland, weiß  
Popcornmais

### **Pasta**

Dinkel-Vollkorn-Riffel Nudeln  
Erbsen-Spiralen  
Fusilli, hell  
Hanf-Bandnudeln  
Rote-Linsen-Spiralen  
Spiralnudeln, bunt  
Spaghetti, hell  
Spaghetti, Vollkorn  
Suppennudeln

### **Trockenfrüchte**

Aprikosen  
Bananenchips  
Cranberries  
Feigen  
Sultaninen/Rosinen

### **Hülsenfrüchte**

Braune Berglinsen  
Erbsen  
Falafel-Pulver  
Hülsenfrüchte Mix  
Kicherlinge (Bratlinge aus der Kichererbse)  
Linsen Bratlinge  
Platterbse (die Deutsche Kichererbse)  
Sojabohnen  
Sojabrocken

### **Nüsse/Ölsaaten**

Chiasaat  
Cashewkerne-Bruch  
Flohsamenschalen  
Hanfsamen  
Haselnusskerne  
Kürbiskerne  
Leinsaat  
Mandeln  
Mohn (Blaumohn)  
Pinienkerne  
Pistazien mit Schale  
Sonnenblumenkerne  
Sesamsaat, ungeschält  
Walnusskerne

## Müsli

Birchermüsli  
Cornflakes, Vollkorn  
Cornflakes, Schoko  
Reisflocken  
Nuss Crunchy Müsli  
Dinkelfrüchtemüsli  
Dinkelflocken  
Haferflocken, fein  
Haferflocken, grob  
Vital Müsli  
Schoko Crunchy Müsli

## Kochen/Backen

Apfelpektin  
Backhefe  
Backpulver  
Gemüsebrühe  
Kakaopulver  
Kartoffelstärke  
Kokosraspeln  
Kuvertüre, Vollmilch  
Kuvertüre, Zartbitter  
Roh-Rohrzucker  
Rübenzucker  
Puddingpulver, Schoko  
Vanillezucker

## Kaffee/Tee

Lupinenkaffee  
Kräutertee  
Schwarzer Tee (Darjeeling)

## Süßigkeiten

Bruchschokolade, div. Sorten  
Fruchtgummi, div. Sorten  
Lakritz, div. Sorten  
Ingwer-Sticks Beerenmix in Schokolade  
Erdnüsse in Vollmilchschokolade  
Himbeeren in Schokolade  
Mandeln in weißer Zitronenschokolade

## Knabbern

Cashews, Knoblauch & Pfeffer  
Cashews, Rosmarin & Thymian  
Knabber-Soja Toskana  
Knack- und Frucht-Mischung  
Kekse, div. Sorten  
Studentenfutter

## Gewürze

Curry  
Basilikum  
Brotgewürz, grob  
Brotgewürz, fein  
Feta-Gewürz  
Hähnchen-Gewürz  
Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Kreuzkümmel, ganz  
Koriander  
Muskatnüsse  
Natursteinsalz, grob  
Natursteinsalz, fein  
Oregano, gerebelt  
Paprika, edelsüß  
Pfefferkörner, bunt  
Zimt, gemahlen

## Unverpackt-Kisten

Unsere Unverpackt Kisten werden monatlich neu mit Waren aus unserem Sortiment zusammengestellt.

Knabber-Kiste 25 €  
(Knabberzeug, Süßes, Leckereien und Nüsse)

Frühstücks-Kiste 25 €  
(Nüsse, Müsli & Flocken, Trockenfrüchte, Kaffee/Tee)

Single-Kiste 25 €  
(Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Müsli, etwas Süßes & ein Monatsrezept)

Familienkiste 50 €  
(Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Müsli, etwas Süßes & ein Monatsrezept)

Falls ihr Interesse habt, könnt ihr diese unter [bestellungen@lingen-unverpackt.de](mailto:bestellungen@lingen-unverpackt.de) ordern und entweder zu den Öffnungszeiten bei uns abholen oder wir liefern sie direkt zu Euch nach Haus (Lingen/Lohne/Emsbüren/Thuine/Freren). Die Kosten für die Lieferung betragen 4 €.