

## Produktliste Fridi unverpackt

### Getreide und Mehl

Bulgur  
Couscous  
Dinkel  
Dinkel Vollkornmehl  
Dinkelgrieß  
Dinkelkleie  
Dinkelmehl Typ 630/1050  
Grünkern  
Hafer  
Hartweizengrieß  
Nacktgerste  
Perlgraupen  
Roggen  
Roggen Vollkornmehl  
Roggenmehl Typ 1150  
Semmelbrösel  
Speisestärke (Mais)  
Weizen  
Weizen Vollkornmehl  
Weizengrieß  
Weizenmehl Typ 550/1050

### Reis

Basmatireis natur/weiß  
Milchreis  
Mittelkornreis natur  
Nerone Reis  
Parboiled Langkornreis  
Risotto  
Roter Reis  
Rundkornreis  
Vollkorn-Langkornreis

### Teigwaren

Dinkel Wellenbandnudeln  
Farfalle  
Gnocchetti  
Gnocchi  
Hörnchennudeln  
Lasagneplatten  
Lumache  
Maccheroni  
Mie-Nudeln  
Penne  
diverse Spaghetti  
Spätzle  
diverse Spirelli  
diverse Suppennudeln  
Tagliatelle Nester

### Kräuter und Gewürze

über 50 verschiedene Kräuter  
und Gewürzmischungen  
frische Kräuter

### Frisches Brot und Gebäck

Vollkorn- und Weißbrot  
Gebäck  
Brötchen

### Hülsenfrüchte

Abblinsen  
Belugalinsen  
Bohnen weiß  
Borlotti Bohnen  
Cannellini Bohnen  
Grüne Erbsen  
Kichererbsen  
Kidneybohnen  
Mungbohnen  
Popcornmais  
Rote Linsen  
Schwarze Bohnen  
Tellerlinsen

### Glutenfrei

Amaranth  
Braunhirsekörner/-flocken  
Edelkastanienmehl  
Brotbackmischung  
Buchweizen  
Buchweizenflocken  
Buchweizenmehl  
Buchweizennudeln  
Dinkel-Braunhirse-Nudeln  
Erbsennudeln  
Erdmandelmehl  
Erdmandeln  
Goldhirse  
Hanfsaat ungeschält  
Kichererbsenmehl/-nudeln  
Kosmehl  
Linsennudeln/-mehl rot  
Maismehl  
Mehlmix  
Polenta  
Quinoa/-flocken  
Reisflocken/-crisp  
Sojaflocken/-schnitzel/-granulat  
Sojabohnen  
Sojamehl  
Vollkornreismehl

### Kühlprodukte

Alsan  
Butter  
Joghurt diverse Sorten  
Eier  
Frischer Käse  
Frischkäse diverse Sorten  
Hefe Würfel  
Kefir  
Maultaschen mit u. ohne Fleisch  
Quark  
Räuchertofu  
Sahne  
Sauerkraut  
selbst produzierte Pflanzenmilch  
Trinkhanf diverse Sorten

### Milch

Fettarme Milch  
Heumilch  
Vollmilch

### Müsli und Flocken

Basis Müsli  
Beeren Müsli  
Cornflakes gesüßt/ungesüßt  
Dinkel gepufft  
Dinkelflocken  
Fridis Müslimischung  
Früchte Müsli  
Gerstenflocken  
Crunchy diverse Sorten  
Haferflocken  
HEYHO Granola Müsli  
Schoko Puffreis  
Low Carb Müsli  
Porridge  
Schokoladen Müsli

### Aufstriche und Soßen

Chutneys  
Fruchtaufstriche  
Gelee  
Marmeladen  
Mayonnaise  
Mühlensenf diverse Sorten  
Nussmus div. im Glas  
Nussmus täglich frisch  
div. Kräuterwürze vegan  
Pesto diverse Sorten  
Senf mittelscharf offen  
Tahin  
Tamari Strong  
vegane Aufstriche  
vegane Mayonaise  
Nussnougatcreme  
Honig offen und im Glas

### Essig und Öl

Apfelessig  
Balsamico Aceto/Bianco  
Bratöl desodoriert  
Ghee  
Kokosfett mild gedämpft  
Kokosmus roh  
Kokosöl nativ  
Leinöl  
Olivenöl  
Rapsöl nativ  
Rotweinessig  
Sesamöl  
Sonnenblumenöl

### Antipasti

getrocknete Tomaten  
Oliven

### Obst und Gemüse

regionales / saisonales Obst  
und Gemüse

### Tee und Kaffee

Äthiopien sidamo Bohne  
Colombia supremo koffeinfrei  
Ermstalmischung Bohne  
Espresso classico Bohne  
Früchtetee diverse Sorten  
Grün- und Schwarztee divers  
Kräutertee diverse Sorten  
Rooibos  
Teemischungen

### Backzutaten

Agar Agar  
Apfelpektin  
Honig Marzipan  
Johannisbrotkernmehl  
Kakao  
Kakaobohnensplitter  
Kokosraspel  
Kuvertüre Vollmilch/bitter/weiß  
Natron  
Nonpareilles bunt  
Orangeat  
Puddingpulver Vanille/Schoko  
Schichtnougat  
Schokotropfen  
Tortenguss klar  
Trockenhefe  
Weinstein Backpulver  
Vanillezucker

### Süßungsmittel

Agavendicksaft  
Ahornsirup Grad C  
Honig offen/im Glas  
Kokosblütenzucker  
Puderzucker  
Rohrohrzucker  
Rübenzucker  
Vollrohrzucker  
Xylit aus Birkenzucker

### Getränke regional

Bier und Radler  
Cider diverse Sorten  
Gin  
Hanfbier  
Limonaden  
Mineralwasser  
Obstbrände und -liköre  
Säfte  
Sekt  
Sirup diverse Sorten  
Soda Stream  
Wein regional  
Whiskey



## Produktliste Fridi unverpackt

### Süßes und Kekse

Bonbons diverse Sorten  
Bruchschokolade divers  
Cookies  
Dinkelbrezeln  
diverse Fruchtgummis  
Halva  
Knusperkugeln  
Kräcker  
Mandelkonfekt  
Marzipankonfekt  
Nougatkonfekt  
Salzgebäck  
Schokolierete Früchte  
Schokolierete Nüsse  
Schokololli's  
Süße Backwaren  
Trinkschokolade

### Nüsse und Saaten

diverse Cashew  
diverse Erdnüsse  
diverse Haselnüsse  
diverse Mandeln  
Walnüsse  
Chia Saat  
Flohsamen  
gebrannte Mandeln  
Hanfsaat  
Kokosraspel  
Kokoschips  
Leinsaat braun  
Mohn  
Nussmischungen  
Paranüsse  
Pinienkerne  
Pistazien in Schale/geschält  
Rauchmandeln  
Sesamsaat  
Sonnenblumenkerne  
Zedernüsse

### Trockenobst

Apfelchips  
Aprikosen  
Aroniabeeren  
Birnen  
Bananen natur/gesüßt/indisch  
Cranberries  
Datteln Medjool  
Dörrpflaumen  
Erdbeerscheiben  
Feigen  
Gojibeeren  
Himbeeren  
Mango  
Maulbeeren  
Sauerkirschen  
Sultaninen geölt  
Superfruits Mix

### Eingemachtes

Fruchtkompott  
Fruchtmark  
Gewürzgurken/Cornichons  
Mais  
Mühlensenf divers  
Kräuterwürze  
Pesto diverse Sorten  
Schwabenketchup divers  
Tomaten geschält  
Tomaten Passata  
Tomatenmark

### Kosmetik und Hygiene

Abschminkpads  
Aloe Vera purum  
Badeschwamm  
Badezusätze  
Bambuszahnbürsten  
Bartbürste  
Bienenwachs  
Bimsstein  
Bodylotion  
Conditioner  
Deocreme  
Doppelklingenrasierer  
Duschbutter  
Fußbad Zusatz  
Gesichtspflegeöle  
Guppy Washing-Bag  
Haarpflegeöl  
Handcreme  
Handseife flüssig/Stück  
Holzhaarbürsten  
Holzkämme  
Jojobaöl  
Kakaobutter  
Konjakschwamm  
Körperbutter und Lotion  
Lippenbalsam  
Luffascheibe/-kissen  
Massagepralinen  
Menstruationstasse  
Nagelbürsten  
Rasierpinsel/-seife  
Reinigungs-Peeling Masken  
Seifen  
Seifenschalen  
Shampoo fest und flüssig  
Shampoo und Seifentransportdose  
Sheabutter  
Stoffbinden / -slipeinlagen  
Stofftaschentücher  
Toilettenpapier  
Wattestäbchen  
Wetbags  
Zahnbürstenetui  
Zahnbürstenständer  
Zahnputztabletten/-pulver  
Zahnseide

### Küche

Apfelteiler  
Backpinsel  
Champignonbürste  
Flaschenbürste  
Gemüsebürste  
Holzbrett  
Holzlöffel diverse Größen  
Holzschüsseln  
Honigheber  
Kartoffelpieker  
Compostella 1für4 Papier  
Kochlöffel  
Muskatreibe  
Nussknacker  
Pfannenwender  
Sparschäler  
Spülbürsten  
Strohhalmbürste  
Wachstücher  
Zitronensäure

### Haushaltshelfer

Bienenwachstücher  
Bio-Baumwolltaschen div. Größen  
Ceder Klötzchen  
Flachsgarn  
Fusselbürste  
Gummihandschuhe  
Haarbürstenreiniger  
Handfeger  
Kehrschaufel  
Kinder Kehrset  
Kupfertuch  
Lammfellstaubwedel  
Naturtaschen und Netze  
Passiertuch  
Rosshaarbesen  
Scheuerbürste  
Scheuertuch  
Spültuch  
Spültücher  
Stuben- und Straßenbesen/-stiel  
Topfreiniger  
Wäscheklammern  
WC-Bürste  
Wischer  
Zirbesäckchen

### Non Food

Allzweckdosen Edelstahl  
Bügelgläser  
diverse Flaschen und Gläser  
Eco Brotbox diverse Größen  
Edelstahldosen diverse Größen  
Ersatzdeckel/-aufsätze  
Gewürzstreuer klein/groß  
Kleen Kanteen Flaschen/Behälter  
Soulbottle Flaschen/Sleeve  
Strohhalme Glas/Edelstahl  
Stumpfenkerzen  
Teelichter  
Thermosflaschen Klean Kanteen  
Thermosflaschen Made Sustained  
Trinkbecher Edelstahl  
Vesperdosen

### Reinigungsmittel

Allesreiniger  
Badreiniger  
Bleichkomplex/Fleckenentferner  
Bodenwischpflege  
Enthärter  
Gallseife  
Spülmittel Maschine & Hand  
Glasreiniger  
Kernseife  
Klarspüler  
Kalklöser  
Natron  
Orangen Kraft-Reiniger  
Schlemmkreide  
Wäschespüler  
Waschmittel Pulver/flüssig  
Waschsoda  
WC-Reiniger

### Bücher

5 Hausmittel ersetzen eine .....  
Besser leben ohne Plastik  
Das Ozeanbuch  
Der kleine Koch  
Die Preise lügen  
Einfach öko  
Fairreisen  
Glücklich leben ohne Müll  
Green Parenting  
Natürlich essen rund ums Jahr  
Noch besser leben ohne Plastik  
Selber machen statt kaufen  
Selbst denken, selbst machen

