



## Der Urchige

Roggen und Weizen, Körner und Samen

Im Urchige steckt viel drin. Viel Zeit, viele Kerne und Körner, viel Biss, viel Geschmack. Darum schmeckt es auch so gut. Zum Frühstück, zum z'Nüni, zum Mittagessen, Zwischendurch, am Abend und auch als Mitternachtssnack...

Zutaten

Weizen- und Roggenmehl, Leinsamen, Gerste Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken Weizen- und Roggenschrot Wasser, wenig Hefe und sonst nichts 48-72h Triebführung

Treibführung