

Brot

Sparen durch selber machen

gekauft

1 kg Ruchbrot, Migros	2.20
1 kg Bio-Weizenvollkorn, Migros	3.60
1 kg Bio-Vollkornbrot, Markt	5.00
1 kg Züpfе, Migros	6.30

selbst gebacken

Ruchbrot: ca. 2.35 plus Strom

1 kg Ruchmehl, Coop	2.00
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.33
Wasser, Salz	

Bio-Vollkornbrot: ca. 2.80 plus Strom

1 kg Bio-Weizenvollkornmehl, Migros	2.45
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.33
Wasser, Salz	

Züpfе: ca. 3.75 plus Strom (pro kg 2.50)

1 kg Zopfmehl, Coop	2.10
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.26
4 EL <u>Rapsöl</u> , Coop	0.20
3 dl Bio-Drink-Milch, Coop	0.50
Wasser, Salz	
1 Bio-Ei zum Bestreichen, Bauer	0.65

Züpfе: ca. 5.05 plus Strom

1 kg Zopfmehl, Migros	2.40
1 Tütli Trockenhefe, Coop	0.33
100 g <u>Butter Q&P</u>	1.14
3 dl Bio-Drink-Milch, Coop	0.55
Wasser, Salz	
1 Bio-Ei zum Bestreichen, Coop	0.60

Preise von 2016



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland