

**FERTIGMISCHUNG FÜR FALAFEL MIT VEGANEM VITAMIN B12 /
PRÉPARATION POUR FALAFEL AVEC VITAMINE B12 VÉGANE /
PREPARATO PER FALAFEL CON VITAMINA B12 VEGANA**

ZUTATEN Kichererbsenmehl* 80 %, Zwiebeln*, Kreuzkümmel*, Salz, Koriandersamen*, Petersilie*, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Gewürze*, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii), Säureregulator (Natriumcarbonate) / **INGRÉDIENTS** Farine de pois chiche* 80 %, oignons*, cumin*, sel, coriandre*, persil*, nigelle* 1,5 % (Égypte, SEKEM), épices*, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii), correcteur d'acidité (carbonates de sodium) / **INGREDIENTI** Farina di ceci* 80 %, cipolle*, cumino*, sale, coriandolo*, prezzemolo*, nigella* 1,5 % (Egitto, SEKEM), spezie*, polvere di biomassa da batteri inattivati (Propionibacterium freudenreichii), correttori di acidità (carbonati di sodio)

*aus kontrolliert biologischem Anbau / de l'agriculture biologique contrôlée / da agricoltura biologica controllata

ZUBEREITUNG Packungsinhalt mit ca. 700 ml kochendem Wasser gut verrühren. Mindestens 15 Min. oder auch mehrere Stunden quellen lassen. Nochmals gut zu einem geschmeidigen Brei mischen. Bällchen können in der Friteuse knusprig frittiert werden. Bratlinge in der Pfanne mit Sesam-, Kokos- oder Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. /

PRÉPARATION Délayer le contenu du paquet dans environ 700 ml de l'eau bouillante et laisser reposer pendant au moins 15 minutes ou jusqu'à plusieurs heures. Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte homogène. Falafel: former des petits tas que l'on fait frire dans la friteuse. Burger: former des petites galettes. Faire cuire dans l'huile végétale des deux côtés à feu moyen. / **PREPARAZIONE** Amalgamare il contenuto della confezione con circa 700 ml di acqua bollente, impastare e lasciar riposare per almeno 15 minuti o qualche ora. Fare delle palline o mini-burger e friggerle nell'olio caldo.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g: Energie / énergie / energia 1314 kJ / 314 kcal, Fett / matières grasses / grassi 6,8 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,7 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 44 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 3,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 14 g, Eiweiss / protéines / proteine 19 g, Salz / sel / sale 4 g, Vitamin B12 / vitamine B12 / Vitamina B12 5 µg (200 %*)

*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata

Hergestellt in der Schweiz
von / Produit en Suisse par /
Prodotto in Svizzera da:

Naturkraftwerke Biofood AG
Gibelstrasse 11, CH-8607 Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio
Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23
D-10589 Berlin

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver
dans un endroit frais et sec / Conservare in
luogo fresco e asciutto

Herkunft Kichererbsen / Origine pois
chiches / Origine ceci:

mindestens haltbar bis / à consommer
de préférence avant le / da consumarsi
preferibilmente entro il:



CH-BIO-006
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



e 500 g

