

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

ZUTATEN Dinkelvollkornmehl* 63 %, Kichererbsenmehl*, Buchweizenmehl*, Lauchflocken*, Gewürze*, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Salz, Pfeffer*, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii) / **INGRÉDIENTS** Farine complète d'épeautre* 63 %, farine de pois chiches*, farine de sarrasin*, flocons de poireau*, épices*, nigelle* (cumin noir) 1,5 % (Égypte, SEKEM), sel, poivre*, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii) / **INGREDIENTI** Farina integrale di **spelta*** 63 %, farina di ceci*, farina di grano saraceno*, fiocchi di porro*, spezie*, nigella* (cumino nero) 1,5 % (Egitto, SEKEM), sale, pepe*, polvere di biomassa da batteri inattivati (Propionibacterium freudenreichii)

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

ZUBEREITUNG Packungsinhalt mit ca. 225 ml Wasser zu einem breiigen Teig anmischen. 10–15 Minuten quellen lassen. Esslöffelweise in heissem Pflanzenöl ausbacken. / **PRÉPARATION** Mélanger le contenu du paquet à environ 225 ml de l'eau pour obtenir une pâte ayant l'aspect d'une bouillie. Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes. Faire frire par cuillerées à soupe, dans de l'huile végétale chaude. / **PREPARAZIONE** Amalgamare il contenuto della confezione con circa 225 ml d'acqua fino ad ottenere un impasto relativamente denso. Lasciar riposare per 10 a 15 minuti. Versarlo a cucchiaiate in olio bollente e friggere.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1445 kJ | 345 kcal, Fett / matières grasses / grassi 3,4 g – davon gesättigte Fettsäure / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,6 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 58 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 4 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 10 g, Eiweiss / protéines / proteine 16 g, Salz / sel / sale 1,8 g, Vitamin B12 / vitamine B12 / Vitamina B12 5 µg (200 %*)

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

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

Herkunft Dinkel / Origine épeautre / Origine spelta:

Hergestellt in der Schweiz von / Produit en Suisse par / Prodotto in Svizzera da:
Naturkraftwerke Biofood AG, Gibelstrasse 11, CH-8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23, D-10589 Berlin



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



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

e 150 g

