

KICHERERBSENMEHL

Kichererbsenmehl wird in der orientalischen Küche häufig verwendet für Brote, Gemüsebällchen, frittiertes Gemüse in Kichererbsenteig (Pakora), Süßigkeiten (Laddhu) und als Bindemittel für Saucen. Es hat einen charakteristischen, aromatischen Eigengeschmack und ist reich an Eiweiß. Zudem hat das Mehl eine verblüffende fettabweisende Eigenschaft, wodurch beim Frittieren fast kein Fett aufgenommen wird. Das macht die Speisen wesentlich leichter verdaulich.

ZUTATEN Kichererbsen aus kontrolliertem Demeter-Anbau. Mit der Zentrofanmühle (Luftwirbelmühle) schonend und extrafein gemahlen, glutenfrei.

HERKUNFT KICHERERBSEN Siehe Boden

GEBRAUCHSEMPFEHLUNG Für die glutenfreie und/oder asiatische Küche. Für Gebäck, Brei, Pfannkuchen, Pudding, Falaffel, als Paniermehl, Bindemittel und vieles mehr.

FARINE DE POIS CHICHE

La farine de pois chiche est traditionnellement utilisée dans la cuisine orientale pour pain, boulettes de légumes, légumes frites dans la pâte de pois chiche (pakora), friandises (laddhu) et comme liaison pour sauces. La farine a un arôme particulier et est riche en protéines. Son caractère étonnant de ne pas se mêler avec de la graisse empêche que pendant la friture l'huile est absorbée, ce qui rend les aliments bien plus digestibles.

INGREDIENTS Pois chiches de l'agriculture Demeter contrôlée. Moulu délicatement extrafin dans le moulin Zentrofan (moulin à tourbillon d'air). Sans gluten.

PROVENANCE POIS CHICHES Voir le fond

CONSUMATION RECOMMANDÉE Se prête à la cuisine «sans gluten» ou à la cuisine asiatique. Idéal pour pâtisseries, purées, omelettes, panure, crèmes, falaffel, liaison etc.

FARINA DI CECI

La farina di ceci viene frequentemente usata nella cucina orientale per fare pagnotte, palline di verdura, verdura frita in impasto di ceci (Pakora) e dolci (Laddhu), per legare salse. Ha un sapore proprio caratteristico e aromatico ed è ricca di proteine. Inoltre la farina possiede una stupefacente proprietà grasso-respingente, cosicché durante la frittura non viene riassorbito quasi alcun grasso. Questo rende i cibi essenzialmente più digeribili.

INGREDIENTI Ceci da agricoltura Demeter controllata. Macinati finemente con il sistema zentrofan (con flusso d'aria costante). Senza glutine.

PROVENIENZA CECI Vedi Fondo

CONSIGLI DI IMPIEGO Per la cucina senza glutine e/o la cucina asiatica. Per impanare, per legare salse, per pasticceria, pappe, budini, falafel, farinata e molto d'altro.



CH-038-010



WELTKÜCHE®
www.weltkueche.bio
Rezeptsammlung

demeter

KICHER- ERBSENMEHL

MIT DER ZENTROFANMÜHLE GEMAHLEN

FARINE DE POIS CHICHE
MOULUE SUR MOULIN ZENTROFAN

FARINA DI CECI
MACINATA CON MULINO ZENTROFAN

e 300 g

**NATUR
KRAFT
WERKE**

Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Demeter-Zeichen nutzen. Lückenlos wird überprüft, ob vom Anbau bis zur Verarbeitung die konsequenten Richtlinien des Demeter-Verbandes eingehalten werden. Hinzu kommt die staatliche, jährliche Bio-Kontrolle nach der Schweizerischen und der EG-Bio-Verordnung.

Mehr Informationen unter: www.demeter.ch

Demeter est le sigle des produits fabriqués de manière biodynamique. Seuls des partenaires soumis à des contrôles stricts sont autorisés à utiliser le symbole de Demeter. Nous vérifions si les directives de l'association Demeter sont respectées de A à Z, de la culture à la transformation. A cela, il faut ajouter le contrôle biologique public et annuel effectué conformément à l'Ordonnance suisse sur l'agriculture biologique et au Règlement européen concernant le mode de production biologique. Plus d'informations sur les sites: www.demeter.ch

Demeter è il marchio per prodotti alimentari provenienti da coltivazioni o allevamenti biodinamici. Solo partner severamente controllati possono utilizzare il marchio Demeter. Un processo di verifica completo assicura la rigida conformità alle direttive dell'associazione Demeter dalla produzione fino alla lavorazione del prodotto. A questo si aggiungono i controlli statali annuali secondo le norme per i prodotti biodinamici della Svizzera e della CE. Per ulteriori informazioni: www.demeter.ch

mindestens haltbar bis: siehe Boden
à consommer de préférence
avant le: voir le fond
da consumarsi preferibilmente
entro il: vedi fondo

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g

Energie / énergie / energia	1288 kJ / 305 kcal
Fett / graisse / grassi	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	44,5 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri ¹⁾	4,5 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre	15,5 g
Eiweiss / protéines / proteine	18,5 g
Salz / sel / sale ²⁾	< 0,1 g

¹⁾ Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero
²⁾ Ohne Zusatz von Salz / Sans sel ajouté / Senza aggiunta di sale

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver au froid et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto
Hergestellt