

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

ZUTATEN Kichererbsenmehl* 80 %, Zwiebeln*, Kreuzkümmel*, Salz, Koriandersamen*, Petersilie*, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Gewürze*, Natron, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii) / **INGRÉDIENTS** Farine de pois chiche* 80 %, oignons*, cumin*, sel, coriandre*, persil*, nigelle* 1,5 % (Égypte, SEKEM), épices*, bicarbonate de soude, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii) / **INGREDIENTI** Farina di ceci* 80 %, cipolle*, cumino*, sale, coriandolo*, prezzemolo*, nigella* 1,5 % (Egitto, SEKEM), spezie*, bicarbonato di sodio, 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. 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 au moins pendant 15 minutes ou pendant quelques heures. Mélanger à nouveau et préparer. 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 ore. Fare delle palline o palline appiattite e friggerle nell'olio caldo.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1314 kJ | 314 kcal, Fett / graisse / grassi 4,7 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,6 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 37 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 4,8 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari 32 g, Eiweiss / protéines / proteine 15 g, Salz / sel / sale 3,5 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 Kichererbsen / Provenance pois chiches / Provenienza ceci:

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

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



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



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



e 500 g

