

FERTIGMISCHUNG FÜR KARTOFFELPLÄTZCHEN MIT VEGANEM VITAMIN B12 / PRÉPARATION POUR GALETTES DE POMMES DE TERRE AVEC VITAMINE B12 VÉGAN / PREPARATO PER FRITTELLE DI PATATE CON VITAMINA B12 VEGANA

ZUTATEN Kartoffelflocken* 70 %, **Dinkelvollkornmehl***, Zwiebeln*, Gewürze*, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Salz, Pfeffer*, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii) / **INGRÉDIENTS** Flocons de pomme de terre* 70 %, farine complète d'**épeautre***, oignons*, épices*, nigelle* (cumin noir) 1,5 % (Égypte, SEKEM), sel, poivre*, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii) / **INGREDIENTI** Flocchi di patate* 70 %, farina completa di **farro***, cipolle*, 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 200 ml Wasser gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Bratlinge formen und in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten. / **PRÉPARATION** Délayer le contenu du paquet dans 200 ml de l'eau et laisser reposer pendant 10 minutes. Former des galettes et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. / **PREPARAZIONE** Amalgamare il contenuto della confezione con 200 ml di acqua, impastare e lasciar riposare per qualche 10 minuti. Formate delle polpette e friggetele in padella con un filo d'olio da entrambi i lati fino a doratura.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g: Energie / énergie / energia 1487 kJ | 352 kcal, / Fett / graisse / grassi 2.0 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,4 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 66 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 3,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari 13g, Eiweiss / protéines / proteine 11 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 Kartoffelflocken / Provenance flocons de pomme de terre / Provenienza flocchi di patate:

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



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

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

e 100 g

