

BLINI FERTIGMISCHUNG / MÉLANGE PRÊT À L'EMPLOI POUR BLINIS / PREPARATO PER BLINIS

ZUTATEN Dinkelvollkornmehl* 63 %, Kichererbsenmehl*, Buchweizenmehl*, Lauchflocken*, Gewürze*, Schwarzkümmel* 1,5% (Ägypten, SEKEM), Himalayasalz, Pfeffer* **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 de l'Himalaya, poivre* **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 dell'Himalaya, pepe*

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

ZUBEREITUNG Packungsinhalt mit Wasser (150 ml Wasser auf 100 g Packungsinhalt) zu einem breiigen Teig anmischen. Esslöffelweise in heissem Pflanzenöl ausbacken. **PRÉPARATION** Mélanger le contenu du paquet à de l'eau (150 ml d'eau pour 100 g de contenu) pour obtenir une pâte ayant l'aspect d'une bouillie. Faire frire par cuillerées à soupe, dans de l'huile végétale chaude. **PREPARAZIONE** Amalgamare il contenuto della confezione con acqua (150 ml d'acqua per 100 g di contenuto) fino ad ottenere un impasto relativamente denso. 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 / graisse / 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 alimentari 10 g, Eiweiss / protéines / proteine 16 g, Salz / sel / sale 1,8 g.

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

Herkunft Dinkel / Provenance épeautre / Provenienza spelta:

Hergestellt in der Schweiz von: NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11
Produit en Suisse par: CH 8607 Aathal-Seegräben
Prodotto in Svizzera da: naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio
Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen



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



e 150 g

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

