

SÜSSLUPINENSAMEN (Frankreich) aus Demeter-Produktion / **GRAINES DE LUPIN DOUX** (France) de production Demeter / **SEMI DI LUPINO DOLCE** (Francia) di produzione Demeter

Die LUPINE, selten auch Wolfsbohne genannt, stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet. Süsslupinensamen (*Lupinus albus L.*), enthalten hochwertiges Eiweiss und werden wie getrocknete Bohnen verwendet. Die Samen eignen sich auch zum Keimen oder zur Herstellung von Lupinen-Tofu. **Grundrezept:** Lupinen ca. 12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser weggiessen, gut spülen und mit der doppelten Menge Wasser weichkochen. Erst zum Schluss Salzen.

Le LUPIN est une plante originaire du bassin méditerranéen. Les graines de lupin doux (*Lupinus albus L.*) sont riches en protéine de haute valeur nutritionnelle et sont utilisées comme des fèves. Aussi, elles produisent des germes comestibles et peuvent être transformées en tofu de lupin. **Recette de base:** faire tremper les graines pendant environ 12 heures. Jeter l'eau de trempage, bien rincer les graines, les faire cuire ensuite dans deux fois leur volume d'eau. Ne saler qu'en fin de cuisson.

Il LUPINO è una pianta originaria del Mediterraneo. I semi di lupino dolce (*Lupinus albus L.*) che si utilizzano allo stesso modo dei fagioli secchi, assicurano un elevato apporto proteico. Inoltre, questi semi possono essere fatti germogliare o impiegati per la preparazione del tofu di lupino. **Ricetta base:** tenere i semi in ammollo circa 12 ore. Eliminare l'acqua di ammollo, sciacquare accuratamente e cuocere in acqua pari al doppio del loro volume. Salare soltanto a fine cottura.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1470 kJ | 350 kcal, Fett / graisse / grassi 8,0g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 1,9g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 13 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 3,1 g, Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibre 32g, Eiweiss / protéines / proteine 41 g, Salz / sel / sale 0,05 g

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

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

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



FAIR & FRIEND

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

CH-BIO-006
Frankreich-Landwirtschaft

e **400 g**

