

# TABOULEH FERTIGMISCHUNG / MÉLANGE PRÊT À L'EMPLOI POUR TABOULEH / PREPARATO PER TABOULEH

**ZUTATEN** Dinkel-Bulgur\* 82 %, getrocknetes Gemüse\* (Tomate, Zwiebel, Lauch), Minze\*, Himalayasalz, Schwarzkümmel\* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Gewürze\* **INGRÉDIENTS** Boulgour d'épeautre\* 82 %, tomate\*, oignons\*, poireau\*, menthe\*, sel de l'Himalaya, nigelle\* (cumin noir) 1,5 % (Égypte, SEKEM), épices\* **INGREDIENTI** Bulgur di **spelta**\* 82 %, cipolle\*, pomodoro\*, menta\*, sale dell'Himalaya, nigella\* (cumino nero) 1,5 % (Egitto, SEKEM), spezie\*

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

**ZUBEREITUNG** Beutelinhalt mit 200 ml Wasser aufkochen und zugedeckt 20 Min. ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Nach Belieben frische Kräuter und Gemüse zufügen. **PRÉPARATION** Verser le contenu du sachet dans 200 ml d'eau, porter à ébullition puis couvrir le récipient et laisser reposer pendant 20 min. Ajouter à volonté des herbes fraîches saisonales, de l'huile d'olive et de jus de citron. C'est parfait avec Falafel. **PREPARAZIONE** Versare il contenuto del sacchetto in 200 ml di acqua e portare a ebollizione, dopodiché coprire il recipiente e lasciar riposare per 20 min. Condire con olio di oliva, succo di limone e erbe fresche. E perfetto con Falafel.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1385 kJ | 330 kcal, Fett / graisse / grassi 2,9 g - davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,3g, Kohlenhydrate / glucides, carboidrati 56,6 g - davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 7,5g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari 9,2 g, Eiweiss / protéines / proteine 15 g, Salz / sel / sale 2,2 g.

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

Herkunft Dinkelbulgur / Provenance Boulgour d'épeautre / Provenienza bulgur die spelta:

Hergestellt in der Schweiz von:

Produit en Suisse par:

Prodotto in Svizzera da:

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11

CH 8607 Aathal-Seegräben

[naturkraftwerke.ch](http://naturkraftwerke.ch) | [weltkueche.bio](http://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:

