

NACKTHAFER (Österreich) aus Demeter-Produktion / **AVOINE NUE** (Autriche)
de production Demeter / **AVENA NUDA** (Austria) di produzione Demeter
*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans
labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura*

Der geringe Glutengehalt und die besondere Fettbalance machen den **NACKTHAFER** (*Avena nuda*) besonders leicht bekömmlich. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.. Hafer kann auch gekeimt, geschrotet, gequetscht und gemahlen werden. **Grundrezept:** Hafer mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und solange köcheln bis das Wasser eingekocht ist; nachquellen lassen.

L'**AVOINE** est spécialement bien digestible à cause de sa teneur réduite en gluten ainsi qu'une balance en graisse bien équilibrée. Les grains cuits enrichissent bien les soupes, plats uniques, salades, plats de légumes, boulettes de légumes, garnitures etc.. On peut faire germer l'avoine, l'écraser, la broyer ou alors la moudre. **Recette de base:** Faire bouillir l'avoine avec double volume d'eau et ajouter du sel. Laisser-la mijoter jusqu'à ce que l'eau soit réduite et faire gonfler la bouillie.

Il ridotto contenuto di glutine e il particolare equilibrio dei grassi fanno dell'**AVENA NUDA** un cereale particolarmente digeribile. I chicchi, una volta cotti, costituiscono un'aggiunta nutriente per minestre, zuppe, insalate, piatti al forno, contorni, ecc.. L'avena si può tritare e macinare e anche lasciare germinare. **Ricetta base:** Portare l'avena a bollire con la doppia quantità di acqua. Salare e cuocere fino alla vaporizzazione. Lasciarla riposare per qualche minuto.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1558 kJ | 370 kcal, Fett / graisse / grassi 8,7 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 56 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,6 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 10 g, Eiweiss / protéines / proteine 12 g, Salz / sel / sale < 0,01 g
Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz / Emballé en Suisse / Confezionato in Svizzera

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

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



**FAIR &
FRIEND**

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

CH-BIO-006
Österreich Landwirtschaft

e 400 g

