

DINKEL Ursorte „Ebners-Rotkorn“ (Österreich) aus Demeter-Produktion /
ÉPEAUTRE variété ancienne „Ebners-Rotkorn“ (Autriche) de production
Demeter / **SPELTA** varietà antica „Ebners-Rotkorn“ (Austria) di produ-
zione Demeter

*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans
labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura*

DINKEL ist ein Urgetreide und wurde bereits von den Kelten und den alten
Ägyptern angebaut. Urdinkel von NaturKraftWerke® hat ähnlich gute
Backeigenschaften wie Weizen und ein feines nussartiges Aroma. Dinkel
eignet sich auch für Teigwaren, Aufläufe und Bratlinge. Ideal auch als
Sprossen, Keimlinge oder als Flocken. **Grundrezept:** in der doppelten
Menge Wasser über Nacht einweichen, aufkochen und ausquellen lassen.
L'ÉPEAUTRE est une céréale ancienne qui a déjà été cultivée par les
Celtés et par les anciens Egyptiens. L'épeautre pur de NaturKraftWerke®
ha des qualités boulangères similaires comme le blé et se caractérise par
un goût de noisette. L'épeautre se prête aussi pour la préparation des
pâtes, des gratins et des petits gâteaux à rôtir. Il se prête également bien
comme germes ou comme flocons. **Recette de base:** Prenez le double
volume d'eau et faites tremper l'épeautre du jour au lendemain. Faites-le
bouillir et gonfler.

LA SPELTA e un grano antichissimo, già coltivato dai celti e dai egiziani.
La spelta pura di NaturKraftWerke® ha una qualità di panificazione simile
come il frumento e un sapore di nocciola. La spelta è anche adatta per la
pasta, gli sfornati e le polpette. E' ideale anche per farne germogli oppure
fiocchi. **Ricetta di base:** mettere in ammollo nella doppia quantità d'acqua
durante la notte, fare bollire.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori
nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1406 kJ | 334 kcal, Fett /
graisse / grassi 1,7 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés
/ di cui acidi grassi saturati 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 60 g
– davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,6 g, Ballaststoffe / fibres alimen-
taires / fibre 10 g, Eiweiss / protéines / proteine 17 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: Antonius Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



**FAIR &
FRIEND**

mindestens haltbar bis / à consom-
mer de préférence avant le / da
consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 5 kg



7 640110 510919