

**KICHERERBSEN** (Frankreich) aus kontrolliertem Demeter-Anbau  
**POIS CHICHES** (France) de l'agriculture Demeter contrôlée  
**CECI** (Francia) da agricoltura Demeter controllata

Die NaturKraftWerke Kichererbsen aus Demeter-Anbau sind klein aber besonders aromatisch. Die Kichererbse (*Cicer arietinum*) ist eine alte Kulturpflanze. Sie stellt im Anbau geringe Ansprüche an Wasserbedarf und Boden. Kichererbsen eignen sich gut für Salate, Eintöpfe, Suppen und natürlich für Humus und Falaffel. **Grundrezept:** Kichererbsen ca.12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser weggiesen, gut spülen und mit der doppelten Menge Wasser weichkochen. Erst zum Schluss Salzen.

Le POIS CHICHE est cultivé depuis l'antiquité. La culture est peu gourmande en eau et se contente de sols pauvres. Outre pour le houmous et les falafels, les pois chiches entrent dans l'élaboration de salades, de pot-au-feu et de soupes. **Recette de base:** faire tremper les pois pendant environ 12 heures. Jeter l'eau de trempage, bien rincer les pois, les faire cuire ensuite dans deux fois leur volume d'eau. Ne saler qu'en fin de cuisson.

Il CECE è una pianta di antichissima coltura. Si tratta di una pianta rustica, che si adatta a terre povere e aride. Oltre che per arricchire insalate, minestrone e zuppe, i ceci sono l'ingrediente d'elezione per la preparazione di piatti come l'humus e i falafel. **Ricetta base:** tenere i ceci in ammollo per 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 1415 kJ | 337 kcal, Fett / graisse / grassi 5,9 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,8 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 44 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 4,5 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 16 g, Eiweiss / protéines / proteine 19 g, Salz / sel / sale 0,06 g

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

Abgepackt in der Schweiz / Conditionné en Suisse / Confezionato in Svizzera  
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**



7 640110 510834