

NATUR  
KRAFT  
WERKE



**ZUTATEN** 100% Erdmandeln aus kontrolliert biologischem Anbau. Schonend geröstet und gemahlen.

**GEBRAUCHSEMPFEHLUNG** Täglich 1-2 gehäufte Esslöffel pur oder mit Wasser oder Saft gemischt als Getränk. Kann auch in Müsli, Joghurt, Magerquark (vorzugsweise Budwig Crème) eingerührt werden. Ideal und wertvoll auch zum Backen und Kochen.

Kühl und trocken aufbewahren  
Nussgeschmack

**INGRÉDIENTS** 100% amandes de terre (souchet) de l'agriculture biologique contrôlée. Torréfiées et moulues.

**CONSEILS D'UTILISATION** Prendre 1 à 2 cuillères à soupe bien remplies de souchet pur ou mélangé à de l'eau ou du jus de fruit par jour. Peut être mélangé à des céréales, du yaourt, du fromage blanc maigre (de préférence avec de la Crème Budwig). Idéal et précieux pour la cuisine.

Conservé dans un endroit frais et sec  
Goût de noix



CH-038-008

**INGREDIENTI** 100% chufa (zigoli dolci), da agricoltura biologica controllata. Torrefatte e macinate.

**CONSIGLI PER L'USO** Ogni giorno 1-2 cucchiaini colmi di prodotto puro oppure mescolato con acqua o succo di frutta come bevanda. Può essere anche aggiunto al muesli, allo yogurt o al formaggio magro (di preferenza Budwig Crème). Ideale anche per la preparazione di cibi e dolci.

Conservare in luogo fresco e asciutto  
Sapore simile alla noce

Herkunft Erdmandeln: siehe Boden  
Provenance amandes de terre: voir le fond  
Provenienza chufa: vedi fondo

**mindestens haltbar bis:** siehe Boden  
**à consommer de préférence avant le:** voir le fond  
**da consumare preferibilmente entro il:** vedi fondo

# ERDMANDELN

GERÖSTET UND GEMAHLEN

# AMANDES DE TERRE

TORRÉFIÉES ET MOULUES

# CHUFA

TORREFATTE E MACINATE



e 400g

## DIE ERDMANDEL (CYPERUS ESCULENTUS)

Die Knollen des Erdmandelgrases sind seit dem ägyptischen Altertum für ihre überzeugenden ernährungsphysiologischen Eigenschaften bekannt. Die Erdmandel enthält Vitamin E, Mineralstoffe, sowie Fett mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus verfügt sie über einen hohen Ballaststoffgehalt.

## AMANDES DE TERRE (CYPERUS ESCULENTUS)

Les tubercules du souchet comestible sont connus depuis l'Antiquité égyptienne pour leurs propriétés physiologiques et alimentaires très convaincantes. Les amandes de terre contiennent de la vitamine E, des minéraux et de la graisse ayant une teneur élevée en acides gras insaturés. En outre, il a une teneur élevée en fibres alimentaires.

## CHUFA (CYPERUS ESCULENTUS)

I tuberi della chufa (zigoli dolci), una pianta erbacea, sono noti sin dall'epoca dell'antico Egitto per le loro eccellenti proprietà nutrizionali. La chufa contiene vitamina E, sali minerali e grassi con un alto contenuto di acidi grassi insaturi. Inoltre, essa ha un alto contenuto di fibre alimentari.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g  
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g  
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g

Energie / énergie / energia	1830 kJ   441 kcal
Fett / graisse / grassi	26 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	5,4 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	16 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi	4,6 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	32 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri <sup>1)</sup>	19 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	25 g
Eiweiss / protéines / proteine	7,3 g
Salz / sel / sale <sup>2)</sup>	0,1 g
Magnesium / magnésium / magnesio	93 mg (25%*)
Eisen / fer / ferro	4 mg (29%*)
Calcium / calcium / calcio	120 mg (15%*)
Vitamin E / vitamine E / vitamina E	12 mg (100%*)

\*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata  
<sup>1)</sup> Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero l <sup>2)</sup> Ohne Zusatz von Salz / Sans sel ajouté / Senza aggiunta di sale



DE-ÖKO-006  
EU-/ Nicht-EU-Landwirtschaft

Hergestellt in Deutschland  
Produit en Allemagne  
Prodotto in Germania

NaturKraftWerke®  
Gibelstrasse 11  
CH 8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch  
weltkueche.bio

Lager EU: Antonius Conte  
Bichtlingerstrasse 13  
DE 88605 Schnerkingen

