



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.

Conservar en 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.

DURCHSCHNITTICHE 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 ¹⁾	19 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	25 g
Eiweiss / protéines / proteine	7,3 g
Salz / sel / sale ²⁾	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

¹⁾ Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero | ²⁾ 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®
CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch
weltkueche.bio

Lager EU: Antonius Conte
Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen

