

**SCHWARZE LINSEN BELUGA** aus kontrolliertem Demeter-Anbau

**LENTILLES NOIRES BELUGA** de culture Demeter contrôlée

**LENTICCHIE NERE BELUGA** di coltivazione Demeter controllata

BELUGALINSEN haben ein nussig-feines Aroma und behalten nach dem Kochen ihren Biss. Diese schmackhaften und wunderschönen Linsen eignen sich besonders für Salate oder als besondere Beilage. Auch zum Keimen geeignet. **Grundrezept:** Die Linsen waschen und in der 2- bis 3-fachen Volumenmenge Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen.

Même après la cuisson, LES LENTILLES BELUGA gardent leur croquant et flattent le palais avec un délicat goût rappelant la noisette. Ces lentilles délicieuses sont d'un aspect magnifique et s'utilisent notamment en salade mais également en accompagnement. On peut aussi les faire germer.

**Recette de base:** rincer les lentilles et les faire cuire dans 2 fois leur volume d'eau 20 à 30 mn à feu doux.

LE LENTICCHIE BELUGA presentano un fine sapore di nocciola e hanno il pregio di restare al dente dopo la cottura. Questo legume gustoso e bello alla vista è particolarmente idoneo per insalate o contorni sfiziosi. Adatto anche per la germinazione. **Ricetta base:** Lavare le lenticchie e farle bollire con un volume di acqua doppio o triplo. Lasciar bollire a fuoco lento per 20-30 minuti.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g:** Energie / énergie / energia 1308 kJ | 310 kcal, Fett / graisse / grassi 1,6g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,1 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 41 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,1 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 18g, Eiweiss / protéines / proteine 24 g, Salz / sel / sale 0,02 g

Es können trotz sorgfältiger Verarbeitung gelegentlich Steinchen und andere Fremdkörper vorkommen. / Il peut contenir de petits cailloux et d'autres corps étrangers, malgré tout le soin apporté à l'élaboration. / Il prodotto può contenere alcuni sassolini ed altri corpi estranei, nonostante l'accurata lavorazione.

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

Herkunft / Origine / Provenienza:

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

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Seegräben

[naturkraftwerke.ch](http://naturkraftwerke.ch) | [weltkueche.bio](http://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  
EU-Landwirtschaft

**e 400 g**

