



## BLINIS

Fertigmischung für Getreidebratlinge mit Buchweizenmehl, Lauch, Gewürzen und einer Extraportion Schwarzkümmelsamen.

Eine Spezialität aus der sephardischen Küche.

*ZUTATEN: Dinkelvollkornmehl, Kichererbsenmehl, Buchweizenmehl, Lauchflocken, Gewürze, Schwarzkümmel, Himalayasalz, Pfeffer, inaktivierte Propionibakterien mit einem erhöhten Vitamin B12-Gehalt*

## LATKES

Die beliebten Kartoffelplätzchen aus der jüdischen Küche.

Besonders gut mit Apfelmus.

*ZUTATEN: Kartoffelflocken, Dinkelvollkornmehl, Zwiebeln, Gewürze, Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer, inaktivierte Propionibakterien mit einem erhöhten Vitamin B12-Gehalt*

## FALAFFEL

Die vegetarische Spezialität aus dem nahen Osten. Mit ihrem hohen, rein pflanzlichen Eiweissgehalt ein Beitrag zu einer vollwertigen, fleischlosen Ernährung.

*ZUTATEN: Kichererbsenmehl, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Salz, Koriandersamen, Petersilie, Schwarzkümmel, Gewürze, Natron,*

*inaktivierte Propionibakterien mit einem erhöhten Vitamin B12-Gehalt*

## TABOULEH

Der erfrischende Kräuter-Bulgur-Salat auf der Basis von Dinkel. Passt hervorragend zu Falaffel.

*ZUTATEN: Dinkel-Bulgur, getrocknetes Gemüse (Tomate, Zwiebel, Lauch), Minze, Salz, Schwarzkümmel, Gewürze, inaktivierte Propionibakterien mit einem erhöhten Vitamin B12-Gehalt*