

**FERTIGMISCHUNG FÜR TABOULEH MIT VEGANEM VITAMIN B12 /
PRÉPARATION POUR TABOULEH AVEC VITAMINE B12 VÉGAN /
PREPARATO PER TABOULEH CON VITAMINA B12 VEGANA**

ZUTATEN Dinkel-Bulgur* 82 %, getrocknetes Gemüse* (Tomate, Zwiebel, Lauch), Minze*, Salz, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Gewürze*, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii) / **INGRÉDIENTS** Boulgour d'épeautre* 82 %, tomate*, oignons*, poireau*, menthe*, sel, nigelle* (cumin noir) 1,5 % (Égypte, SEKEM), épices*, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii) / **INGREDIENTI** Bulgur di **spelta*** 82 %, cipolle*, pomodoro*, menta*, sale, nigella* (cumino nero) 1,5 % (Egitto, SEKEM), spezie*, polvere di biomassa da batteri inattivati (Propionibacterium freudenreichii)

*aus kontrolliert biologischem Anbau / de l'agriculture biologique contrôlée / da agricoltura biologica controllata

ZUBEREITUNG Beutelinhalt mit 300 ml Wasser zugedeckt aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Nach Belieben frische Kräuter und Gemüse zufügen. / **PRÉPARATION** Verser le contenu du sachet dans 300 ml d'eau, couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter à volonté des herbes fraîches saisonales, de l'huile d'olive et de jus de citron. / **PREPARAZIONE** Versare il contenuto del sacchetto in 300 ml di acqua e portare a ebollizione, coprire e cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Condire con olio di oliva, succo di limone e erbe fresche.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g: Energie / énergie / energia 1427 kJ | 338 kcal, Fett / graisse / grassi 2,9 g - davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,3 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 57 g - davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 7,5 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari 12 g, Eiweiss / protéines / proteine 15 g, Salz / sel / sale 2,2 g, Vitamin B12 / vitamine B12 / Vitamina B12 5 µg (200 %*)
*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata

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

Herkunft Dinkelbulgur / Provenance Boulgour d'épeautre / Provenienza bulgur die spelta:

Hergestellt in der Schweiz von / Produit en Suisse par / Prodotto in Svizzera da:

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

Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le /
da consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006
EU- / Nicht-EU-
Landwirtschaft

e 150 g

