

PORRIDGE BIO GRÜTZE MIT VEGANEM VITAMIN B12 / PREPARATION DE CEREALES POUR BOUILLIE, ENRICHIE EN VITAMINE B12 VEGANE / PORRIDGE BIO A GRANA MEDIA CON VITAMINA B12 VEGANA

ZUTATEN Bio Hirse gekeimt vermahlen, Bio Leisamen gekeimt, grob vermahlen, Bio Buchweizen gekeimt, vermahlen, Blio Mais gekeimt, vermahlen, Bio Quinoa gekeimt, vermahlen, B12 Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (*Propionibacterium freudenreichii*) / **INGRÉDIENTS** Millet bio germé et moulu, graines de lin bio germées et grossièrement moulues, sarrasin bio germé et moulu, maïs bio germé et moulu, quinoa bio germé et moulu, poudre de biomasse riche en vitamine B12, obtenue à partir de bactéries inactivées (*Propionibacterium freudenreichii*) / **INGREDIENTI** Miglio biologico germogliato e macinato, semi di lino biologici germogliati e macinati grossolanamente, grano saraceno biologico germogliato e macinato, mais biologico germogliato e macinato, quinoa biologica germogliata e macinata, biomassa di B12 in polvere da batteri inattivati (*Propionibacterium freudenreichii*)

GEBRAUCHSEMPFEHLUNG 2 EL Porridge mit 2 EL Wasser, Milch oder Pflanzendrink kalt oder warm vermischen. Die Mischung ordentlich cremig rühren und je nach Geschmack mit Früchten, Nüssen, Kakao oder auch Gewürze wie Zimt oder Muskat verfeinern. / **RECOMMANDATION D'UTILISATION** Mélanger 2 cuillères à soupe de la préparation de céréales avec 2 cuillères à soupe de liquide froid ou chaud (eau, lait ou boissons végétales). Remuer ce mélange jusqu'à ce qu'il soit bien crémeux et, selon vos goûts, l'agrémenter avec des fruits, des noix, du cacao ou des épices comme la cannelle ou la muscade. / **RACCOMANDAZIONE D'USO** Mischiare 2 cucchiari di porridge con 2 cucchiari di acqua, latte o bevanda vegetale fredda o calda. Mescolare per bene il composto fino a renderlo cremoso e perfezionare con frutta, noci, cacao o anche spezie come cannella o noce moscata a piacere.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1631 kJ | 390 kcal, Fett / graisse / grassi 12,2 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 1,0 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 50,53 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,61 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari 14,58 g, Eiweiss / protéines / proteine 12,05 g, Salz / sel / sale 0,0443 g, Vitamin B12 / vitamine B12 / Vitamina B12 6,25 µg (250 %*)

*% 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

Nach Gebrauch wieder gut verschliessen / Bien refermer après usage / Richiudere bene la confezione dopo l'uso

Herkunft / Provenance / Provenienza:

Hergestellt in der Schweiz / Produit en Suisse / Prodotto in Svizzera

Naturkraftwerke Biofood AG

Gibelstrasse 11, CH 8607 Aathal-Seegräben

naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

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



CH-BIO-006

EU-Landwirtschaft



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

e 775 g

