



## Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Classic»



### **1 Dose Haferflocken, 800g (2960 kcal)**

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

### **1 Dose Gemüse Mischung, 400g (1228 kcal)**

Einweichen und 10 Minuten kochen, oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

### **1 Dose Hörnchennudeln, 900g (3186 kcal)**

Kochzeit: 8-10 Minuten

### **1 Dose Kartoffelpüree laktosefrei, 750g (ergibt 30 Portionen, 2685 kcal)**

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

### **1 Dose Kichererbsen vorgekocht, 800g (2688 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **1 Dose Risotto-Reis, 1600g (5504 kcal)**

14-16 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen

### **1 Dose Rote Linsen vorgekocht, 1100g (3718 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **1 Dose Schwarze Bohnen vorgekocht, 800g (3040 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl, 1000g (3460 kcal)**

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:  
Brot/ Teigwaren/ Crêpes/ Saucen/ Suppen/ Biskuits/ Teige

### **1 Dose Vollmilchpulver, 900g (ergibt 7.2 Liter, 4446 kcal)**

33g Pulver in 250ml Wasser (kalt oder warm) einrühren



**1 Beutel Braune Sauce vegan, 150g (ergibt 2,5 Liter Sauce, 467 kcal)**

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht köcheln lassen.

**1 Beutel Gemüsebouillon, 260g (ergibt Würze für ca. 13 Liter, 515 kcal)**

15-20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

**1 Beutel Volleipulver, 200g (entspricht ca. 13-15 Eier, 1140 kcal)**

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

**4 Rationen NR-72 à je 495g (8000 kcal)**

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser oder Milch verrühren.

# Notvorrat Classic

43'037 kcal



Unser Klassiker - für eine Person ausgewogene Nahrungsmittel für einen Monat

**Paketabmessung:** 55 x 41 x 23 - L/B/H in cm

**Paket-Gewicht:** 15.7 kg

**Allergene:** Milch, Ei, Gluten

**Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
Idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius

**Geöffnet:** Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

## Nährwerte pro 100g

### Haferflocken

Zutaten: Haferflocken - kann Spuren von Gluten enthalten

Energie	1550kJ / 370kcal
Fett	7.0g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5g
Kohlenhydrate	63.0g
davon Zucker	1.0g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	6.0g

### Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt, Zucchiniwürfel, Petersilie (alles luftgetrocknet)

## Nährwerte pro 100g



Energie	1287kJ / 307kcal
Fett	2.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6g
Kohlenhydrate	46.0g
davon Zucker	33.8g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	22.9g

### Hörnchennudeln

Zutaten: HartWEIZENgriess, kann Spuren von Ei enthalten

Energie	1500kJ / 354kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	69g
davon Zucker	2.5g
Eiweiss	13g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	4g

### Kartoffelpüree laktosefrei

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

Energie	1518kJ / 358kcal
Fett	0.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1g
Kohlenhydrate	77.9g
davon Zucker	1.7g
Eiweiss	6.5g
Salz	0.04g

### Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

## Nährwerte pro 100g



Energie	1412kJ / 336kcal
Fett	5.9g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1g
Kohlenhydrate	44.3g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g
Ballaststoffe	15.5g

### Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

Energie	1460kJ / 344kcal
Fett	0.6g
davon gesättigte Fettsäuren	0.13g
Kohlenhydrate	77.8g
davon Zucker	0.15g
Eiweiss	6.8g
Salz	0.004g
Ballaststoffe	1.4g

### Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

Energie	1425kJ / 338 kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	40.7g
davon Zucker	0.6g
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

### Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht



## Nährwerte pro 100g

Energie	1604kJ / 380kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	62.4g
davon Zucker	2.1g
Eiweiss	21.6
Salz	0.013g
Ballaststoffe	15.5g

### **UrDinkel-Halbweissmehl**

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

Energie	1452kJ/346kcal
Fett	1.8g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	68g
davon Zucker	0.7g
Eiweiss	12.9g
Salz	0.005g
Ballaststoffe	3.0g

### **Vollmilchpulver**

Zutaten: VollMILCHpulver

Energie	2065kJ / 494kcal
Fett	26.2g
davon gesättigte Fettsäuren	18.0g
Kohlenhydrate	40.6g
davon Zucker	40.6g
Eiweiss	24.6g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	<0.1g

## Nährwerte pro 100g



### Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

Energie	1300kJ / 311kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	59g
davon Zucker	6g
Eiweiss	13g
Salz	5.1g
Ballaststoffe	4.5g

### Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

Energie	840kJ / 198kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	23g
davon Zucker	12.0g
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

### Volleipulver

Zutaten: Volleipulver (100% Hühnervollei) pasteurisiert aus Freilandhaltung

Energie	2369kJ / 570kcal
Fett	41.8g
davon gesättigte Fettsäuren	11.6g
Kohlenhydrate	2.4g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	46.0g
Salz	1.3g



## Nährwerte pro 100g

### NR-72 Rationen

Zutaten: GERSTENmalzextrakt getrocknet (34%), VollMILCHpulver, Zucker, MagerMILCHpulver, fettarmer Kakao, Honig, Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Aroma, kann Spuren von Ei enthalten

Energie	1707KJ/404kcal
Fett	7.2g
davon gesättigte Fettsäuren	4.1g
Kohlenhydrate	70g
davon Zucker	55g
Eiweiss	13g
Salz	0.35g
Ballaststoffe	3.7g