



Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte « 10 Personen/ 10 Tage»

4 Dosen Haferflocken à 800g – 3200g (11840 kcal)

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

4 Dosen Gemüsemischung à 400g – 1600g (4912 kcal)

Einweichen oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

4 Dosen Hörnchennudeln à 900g – 3600g (12744 kcal)

8 – 10 Minuten kochen lassen

4 Dosen Jasminreis à 1500g – 6000g (20820 kcal)

Bei hoher Hitze aufkochen (Kochzeit ca. 12 Min) nachher nur noch bei kleiner Hitze fertig garen/ziehen lassen.

4 Dosen Kartoffelpüree à 750g – 3000g (ergibt 120 Portionen, 10740 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)

4 Dosen Kichererbsen vorgekocht à 800g – 3200g (10752 kcal)

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

4 Dosen Risotto-Reis à 1600g – 6400g (22016 kcal)

14-16 Minuten köcheln lassen

4 Dosen Rote Linsen vorgekocht à 700g – 2800g (9464 kcal)

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

4 Dosen Rote Kidneybohnen vorgekocht à 800g – 3200g (10752 kcal)

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

4 Dosen UrDinkel-Halbweissmehl à 1000g – 4000g (13840 kcal)

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:

Brot/ Teigwaren/ Crêpes/ Saucen/ Suppen/ Biskuits/ Teige

4 Dosen Vollmilchpulver à 900g – 3600g (ergibt 28,8 Liter, 17784 kcal)

33g Pulver in 250ml Wasser einrühren

2 Dosen Grüne Erbsen à 350g – 700g (2512 kcal)

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

2 Dosen 2-Min-Maisgriess à 1200g – 2400g (8424 kcal)

Verhältnis: 1 Teil Maisgriess zu 4 Teile Wasser

Maisgriess in kochendes Wasser/Bouillon einrühren, auf kleiner Hitze während 2-5 Minuten ziehen lassen

2 Dosen Zucker à 1800g – 3600g (14364 kcal)

1 Dose Braune Sauce vegan, 600g (1866 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 kochen lassen.

1 Dose Butterpulver, 700g (4907 kcal) gesamt ca. 0.98 kg Butter

100g Pulver in 40ml kaltem Wasser anrühren und gut umrühren

1 Dose Gemüsebouillon, 1000g (1980 kcal)

20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

1 Dose Volleipulver, 800g (55-60 Eier, 4560 kcal)

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

10 Personen / 10 Tage

184'277 kcal

Paketabmessung:	4 x (55 x 41 x 23) - L/B/H in cm + 1 x (42 x 28 x 21) - L/B/H in cm
Paket-Gewicht:	75 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
Ballaststoffe	6.0g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.03g

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
Ballaststoffe	22.9g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g

Hörnchennudeln

Zutaten: HartWEIZENGriess, kann Spuren von Ei enthalten

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

Jasminreis

Zutaten: Jasminreis

Energie	1450kJ / 347kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	-
Kohlenhydrate	77.0g
davon Zucker	0.2g
Ballaststoffe	1.5g
Eiweiss	7.0g
Salz	-

Nährwerte pro 100g

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

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

Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

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

Nährwerte pro 100g

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
Ballaststoffe	20.6g
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g

Rote Kidneybohnen

Zutaten: Rote Kidneybohnen, vorgekocht

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

UrDinkel-Halbweissmehl

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

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

Nährwerte pro 100g

Vollmilchpulver

Zutaten: VollMILCHpulver

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

Grüne Erbsen

Zutaten: Erbsen „premium“ gefriergetrocknet (mindestens 9mm)

Energie	1500kJ / 359kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3g
Kohlenhydrate	47.0g
davon Zucker	3.0g
Ballaststoffe	19.0g
Eiweiss	26.0g
Salz	30mg

2-Min-Maisgriess

Zutaten: Maisgriess –kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1470kJ / 351kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	65.5g
davon Zucker	1.5g
Ballaststoffe	5.0g
Eiweiss	5.6g
Salz	0.002g

Nährwerte pro 100g



Zucker

Zutaten: Schweizer Feinkristallzucker

Energie	1697kJ / 399kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	99.8g
davon Zucker	99.8g
Eiweiss	0g

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
Ballaststoffe	4.5g
Eiweiss	13g
Salz	5.1g

Butterpulver

Zutaten: Eingesottene BUTTER (CH) 63%, MagerMILCHpulver (CH), MILCHprotein (CH), Antioxidationsmittel (Rosmarinextrakt)

Energie	2898kJ / 701kcal
Fett	64g
davon gesättigte Fettsäuren	38g
Kohlenhydrate	17g
davon Zucker	17g
Ballaststoffe	0g
Eiweiss	15g
Salz	0.46g

Nährwerte pro 100g



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
Ballaststoffe	5.7g
Eiweiss	22g
Salz	40g

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