



## Gemüse-Paket 2

6'554 kcal

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

**Paket-Gewicht:** 6.1 kg

**Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
Optimal wäre eine konstante Temperatur von unter 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.

**MHD Dosen:** 10 Jahre. Vakuumiert und unter Schutzatmosphäre (Swiss Can Machinery) verschlossen.

### Nährwerte pro 100g

Produkt	Energie KJ / kcal	Fett	davon gesätt. Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiss	Salz	Ballast- stoffe
Paprika rot / Peperoni rot	1200 / 287	3g	0.5g	32g	31g	12g	0.05g	40g
Blumenkohl	1200 / 288	3g	0.4g	24g	21g	26g	0.35g	30g
Spinat	1138 / 271	3.66g	0.44g	7,44g	5,68g	34.24g	2.12g	21.94g
Gemüsemischung	1287 / 307	2.7g	0.6g	46.0g	33.8g	13.0g	0.4g	22.9g

## Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte

### 3 Dosen Paprika rot/Peperoni rot, gefriergetrocknet à 150g – gesamt 450g (1291 kcal)

Zutaten: Paprika rot/Peperoni (Würfel 10x10mm) gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 4.95kg frischen roten Paprika/Peperoni

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen

### 3 Dosen Blumenkohl, gefriergetrocknet à 70g – gesamt 210g (604 kcal)

Zutaten: Blumenkohlröschen gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 2.31kg frischen Blumenkohlröschen

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

### 3 Dosen Spinat, gefriergetrocknet à 120g – gesamt 360g (975 kcal)

Zutaten: Spinat (2-5mm), gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 3.95kg frischem Spinat

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

### 3 Dosen Gemüse Mischung luftgetrocknet à 400g – gesamt 1200g (3684 kcal)

Zutaten: Karotten, Lauch, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Petersilie (alles luftgetrocknet), 400g

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

