



Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Vegan»

1 Dose Bananen, 250g (900kcal)

In kaltem Wasser einweichen, kalt oder warm essen oder direkt in ein Gericht/Müsli einstreuen und ziehen lassen, oder aber auch zum Direktverzehr als «Chips»

1 Dose Dinkelflocken, 900g (2943 kcal)

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

1 Dose Gemüsemischung, 400g (1228 kcal)

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

1 Dose Goldhirse, 1400g (5082 kcal)

8-10 Minuten kochen, anschliessend 15 Minuten zugedeckt quellen lassen

1 Dose Grüne Erbsen, 350g (1256 kcal)

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

1 Dose Himbeeren, 150g (450 kcal)

In kaltem Wasser einweichen, kalt oder warm essen oder direkt in ein Gericht/Müsli einstreuen und ziehen lassen, oder aber auch zum Direktverzehr als «Chips»

1 Dose Jasminreis, 1500g (5205 kcal)

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

1 Dose Karotten, 450g (1363 kcal)

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

1 Dose Kichererbsen vorgekocht, 800g (2688 kcal)

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

1 Dose Quinoa weiss, 1200g (4248 kcal)

Verhältnis: 1 Teil Quinoa zu 1.5 Teile Wasser

8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen 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





Notvorrat Vegan

32'121 kcal

Unser beliebtes Basispaket jetzt vegan!

Paketabmessung:	55 x 41 x 23 - L/B/H in cm
Paket-Gewicht:	13.5 kg
Allergene:	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

Bananen

Zutaten: 100% Bananen gefriergetrocknet in ganzen Scheiben. Frischeverhältnis 1:4

Energie	1500kJ / 360kcal
Fett	0.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	77.0g
davon Zucker	67.0g
Eiweiss	4.0g
Salz	0.01g
Ballaststoffe	8.0g

Nährwerte pro 100g



Dinkelflocken

Zutaten: DINKELFlocken

Energie	1367kJ / 327kcal
Fett	3.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.268g
Kohlenhydrate	63.0g
davon Zucker	0.9g
Eiweiss	12.0g
Salz	0.007g
Ballaststoffe	11.5g

Gemüsemischung

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

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

Goldhirse

Zutaten: Goldhirse - kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1520kJ / 363kcal
Fett	3.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	70.0g
davon Zucker	0.4g
Eiweiss	10.0g
Salz	0.0g
Ballaststoffe	3.0g



Nährwerte pro 100g

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
Eiweiss	26.0g
Salz	30mg
Ballaststoffe	19.0g

Himbeeren

Zutaten: 100% Himbeeren gefriergetrocknet. Frischeverhältnis 1:7

Energie	1259kJ / 300kcal
Fett	2.1g
davon gesättigte Fettsäuren	0.07g
Kohlenhydrate	33.67g
davon Zucker	33.59g
Eiweiss	9.1g
Salz	0.02g
Ballaststoffe	32.9g

Jasminreis

Zutaten: Jasminreis

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



Nährwerte pro 100g

Karotten

Zutaten: Karotten (luftgetrocknet)

Energie	1274kJ / 303kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.31g
Kohlenhydrate	52.7g
davon Zucker	49.37g
Eiweiss	6.51g
Salz	0.45g
Ballaststoffe	23.72g

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

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

Quinoa weiss

Zutaten: 100% Quinoa Weiss

Energie	1494kJ / 354kcal
Fett	6.1g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7g
Kohlenhydrate	57.2g
davon Zucker	4.9g
Eiweiss	14.1g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	7.0g

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
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht

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