



## Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Vegan»

### **1 Dose Bananen, 250g (900 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 Haferflocken, 800g (2960 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

32'138 kcal

Unser beliebtes Basispaket jetzt vegan!

<b>Paketabmessung:</b>	55 x 41 x 23 - L/B/H in cm
<b>Paket-Gewicht:</b>	13.5 kg
<b>Allergene:</b>	Kann Spuren von Gluten enthalten
<b>Lagerung:</b>	Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung, idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius
<b>Geöffnet:</b>	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



### 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)

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