



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 Gemüse Mischung, 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, 700g (3718 kcal)

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

1 Dose Rote Kidneybohnen vorgekocht, 800g (2688 kcal)

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





Notvorrat Vegan

31'786 kcal

Unser beliebtes Basispaket jetzt vegan!

Paketabmessung:	55 x 41 x 23 – L/B/H in cm
Paket-Gewicht:	13.0 kg
Allergene:	Kann Spuren von Gluten enthalten
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
Ballaststoffe	8.0g
Eiweiss	4.0g
Salz	0.01g



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)

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

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
Ballaststoffe	3.0g
Eiweiss	10.0g
Salz	0.0g

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
Ballaststoffe	19.0g
Eiweiss	26.0g
Salz	30mg

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
Ballaststoffe	32.9g
Eiweiss	9.1g
Salz	0.02g

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

Karotten

Zutaten: Karotten (luftgetrocknet)

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

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
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g

Quinoa weiss

Zutaten: 100% Quinoa weiss

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

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