



Getreide-Paket

51'360 kcal

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

Paket-Gewicht: 19.3 kg

Allergene: Gluten

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
Dinkelflocken	1367 / 327	3g	0.0268g	63g	0.9g	12g	0.007g	11.5g
Dinkel -Ganzkorn	1270 / 302	2g	0.5g	63g	1g	13g	0g	10g
Goldhirse	1520 / 363	3.5g	0.5g	70g	0.4g	10g	0.0g	3g
2-Min- Maisgriess	1470 / 351	1g	0.2g	65.5g	1.5g	5.6g	0.002g	3g
Rollgerste	1320 / 311	2.1g	0.5g	63.3g	1g	9.8g	0.04g	18g
Quinoa weiss	1494 / 354	6.1g	0.7g	57.2g	4.9g	14.1g	0.03g	7g

Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte

2 Dosen Dinkelflocken 1800g (5886 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: Dinkelflocken

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

2 Dosen Dinkel-Ganzkorn 3000g (9060 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: Dinkel ganze Körner, gereinigt

mit Mühle zu Mehl/Flocken verarbeiten oder einweichen und ganz kochen (15 Min)

2 Dosen Goldhirse, 2800g (10*164 kcal) – Allergene: kann Spuren von Gluten enthalten

Zutaten: Goldhirse

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

2 Dosen 2-Min-Maisgriess, 2400g (8424 kcal) – Allergene: kann Spuren von Gluten enthalten

Zutaten: Maisgriess

Verhältnis: 1 Teil Maisgriess zu 4 Teile Wasser

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

2 Dosen Rollgerste, 3000g (9330 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: Rollgerste

in Wasser einweichen, 30-45 Min köcheln und nachquellen lassen

2 Dosen Quinoa weiss, 2400g (8496 kcal) – Allergene: keine

Zutaten: Quinoa Weiss

Verhältnis: 1 Teil Quinoa zu 1.5 Teile Wasser

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

