



Inhalt Kräuter-Paket

1 Dose Bärlauch gefriergetrocknet 80g (237 kcal)

Frischeverhältnis 1:10 - dies entspricht 800g frischem Bärlauch

1 Dose Basilikum gefriergetrocknet 100g (329 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 700g frischem Basilikum

1 Dose Frühlingszwiebeln gefriergetrocknet 80g (264 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 560g frischen Frühlingszwiebeln

1 Dose Grüne Minze gefriergetrocknet 100g (339 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 700g frischer Minze

1 Dose Knoblauch gefriergetrocknet 450g (1611 kcal)

Frischeverhältnis 1:3 - dies entspricht 1350g frischem Knoblauch

1 Dose Lauch gefriergetrocknet 100g (310 kcal)

Frischeverhältnis 1:10 - dies entspricht 1000g frischem Lauch

1 Dose Oregano gefriergetrocknet 100g (384 kcal)

Frischeverhältnis 1:6 - dies entspricht 600g frischem Oregano

1 Dose Petersilie gefriergetrocknet 100g (310 kcal)

Frischeverhältnis 1:6 - dies entspricht 600g frischer Petersilie

1 Dose Rosmarin gefriergetrocknet 250g (987 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 1750g frischem Rosmarin

1 Dose Salbei gefriergetrocknet 80g (299 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 560g frischem Salbei

1 Dose Schnittlauch gefriergetrocknet 60g (165 kcal)

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 420g frischem Schnittlauch

1 Dose Zwiebeln gefriergetrocknet 170g (569 kcal)

Frischeverhältnis 1:9 - dies entspricht 1530g frischen Zwiebeln



Kräuter-Paket

5'957 kcal

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

Paket-Gewicht: 5.7 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.

Nährwerte pro 100g

Bärlauch:

Zutaten: Bärlauch gefriergetrocknet, 2-8mm unregelmässig

Energie	1243kJ / 297kcal
Fett	3.87g
davon gesättigte Fettsäuren	0.92g
Kohlenhydrate	37.83g
davon Zucker	37.31g
Ballaststoffe	28.14g
Eiweiss	11.62g
Salz	0.52g



Nährwerte pro 100g

Basilikum:

Zutaten: Basilikum gefriergetrocknet, 4-10mm unregelmässig

Energie	1382kJ / 329kcal
Fett	5.61g
davon gesättigte Fettsäuren	1.03g
Kohlenhydrate	35.75g
davon Zucker	35.4g
Ballaststoffe	21.8g
Eiweiss	21.73g
Salz	0.16g

Frühlingszwiebeln:

Zutaten: Frühlingszwiebeln gefriergetrocknet, Ringe ca. 6mm

Energie	1389kJ / 330kcal
Fett	2.13g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	60.27g
davon Zucker	46.44g
Ballaststoffe	19.85g
Eiweiss	6.38g
Salz	0.23g

Grüne Minze:

Zutaten: Grüne Minze gefriergetrocknet

Energie	1426kJ / 339kcal
Fett	4.8g
davon gesättigte Fettsäuren	0.88g
Kohlenhydrate	36.36g
davon Zucker	35.99g
Ballaststoffe	20.58g
Eiweiss	26.06g
Salz	0.26g

Nährwerte pro 100g



Knoblauch:

Zutaten: Knoblauch gefriergetrocknet, 3x3x3mm Stückchen

Energie	1518kJ / 358kcal
Fett	0.3g
davon gesättigte Fettsäuren	0.06g
Kohlenhydrate	71g
davon Zucker	21.25g
Ballaststoffe	4.53g
Eiweiss	15.13g
Salz	0.12g

Lauch:

Zutaten: Lauch (grün/weiss) gefriergetrocknet

Energie	1304kJ / 310kcal
Fett	3.07g
davon gesättigte Fettsäuren	0.83g
Kohlenhydrate	34.56g
davon Zucker	32.44g
Ballaststoffe	23.32g
Eiweiss	22.69g
Salz	0.11g

Oregano:

Zutaten: Oregano gefriergetrocknet, unregelmässige Blätter

Energie	1612kJ / 384kcal
Fett	10.76g
davon gesättigte Fettsäuren	2.67g
Kohlenhydrate	52.19g
davon Zucker	51.66g
Ballaststoffe	13.55g
Eiweiss	11.83g
Salz	0.04g



Nährwerte pro 100g

Petersilie:

Zutaten: Petersilie gefriergetrocknet, 6mm unregelmässig

Energie	1302kJ / 310kcal
Fett	1.89g
davon gesättigte Fettsäuren	0.23g
Kohlenhydrate	38.75g
davon Zucker	4.46g
Ballaststoffe	22.31g
Eiweiss	23.25g
Salz	0.49g

Rosmarin:

Zutaten: Rosmarin gefriergetrocknet

Energie	1649kJ / 395kcal
Fett	15.88g
davon gesättigte Fettsäuren	2.92g
Kohlenhydrate	48.49g
davon Zucker	48g
Ballaststoffe	18.45g
Eiweiss	5.12g
Salz	0.13g

Salbei:

Zutaten: Salbei gefriergetrocknet, unregelmässig

Energie	1566kJ / 374kcal
Fett	12.98g
davon gesättigte Fettsäuren	7.2g
Kohlenhydrate	43.65g
davon Zucker	43.22g
Ballaststoffe	18.45g
Eiweiss	10.84g
Salz	0.03g

Schnittlauch:

Zutaten: Schnittlauch gefriergetrocknet, Röhrchen ca. 3mm



Nährwerte pro 100g

Energie	1141kJ / 275kcal
Fett	5.07g
davon gesättigte Fettsäuren	0.67g
Kohlenhydrate	10.89g
davon Zucker	10.89g
Ballaststoffe	41.1g
Eiweiss	24.54g
Salz	0.05g

Thymian:

Zutaten: Thymian gefriergetrocknet

Energie	1388kJ / 331kcal
Fett	7.6g
davon gesättigte Fettsäuren	3.79g
Kohlenhydrate	46.5g
davon Zucker	46.04g
Ballaststoffe	19.12g
Eiweiss	9.35g
Salz	0.14g

Zwiebeln:

Zutaten: Zwiebeln gefriergetrocknet

Energie	1414kJ / 335kcal
Fett	3.09g
davon gesättigte Fettsäuren	0.93g
Kohlenhydrate	54.38g
davon Zucker	44.21g
Ballaststoffe	15.47g
Eiweiss	13.04g
Salz	0.08g

