



Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte «Getreide-Paket»

2 Dosen Haferflocken 1600g (5920 kcal)

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

2 Dosen Dinkel-Ganzkorn 3000g (9060 kcal)

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

2 Dosen Goldhirse, 2800g (10'164 kcal)

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

2 Dosen 2-Min-Maisgriess, 2400g (8424 kcal)

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)

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

2 Dosen Quinoa weiss, 2400g (8496 kcal)

Verhältnis: 1 Teil Quinoa zu 1.5 Teile Wasser

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





Getreide-Paket

51'394 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.

Nährwerte pro 100g

Haferflocken:

Zutaten: Haferflocken fein – 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

Nährwerte pro 100g



Dinkel- Ganzkorn:

Zutaten: DINKEL ganze Körner, gereinigt

Energie	1270kJ / 302kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	63.0g
davon Zucker	1.0g
Ballaststoffe	10.0g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.0g

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

Maisgriess:

Zutaten: Maisgriess– kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1470kJ / 351kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	65.5g
davon Zucker	1.5g
Ballaststoffe	5.0g
Eiweiss	5.6g
Salz	0.002g

Nährwerte pro 100g



Rollgerste:

Zutaten: RollGERSTE Nr.3

Energie	1320kJ/311kcal
Fett	2.1g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	63.3g
davon Zucker	1.0g
Ballaststoffe	18g
Eiweiss	9.8g
Salz	0.04g

Quinoa weiss:

Zutaten: 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