



## 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 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 Thymian gefriergetrocknet 140g (463 kcal)**

Frischeverhältnis 1:7 - dies entspricht 980g frischem Thymian

**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            |

### 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            |

### 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

## Nährwerte pro 100g



|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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

## Nährwerte pro 100g



|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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            |