Ebly Zartweizen 4 Stück á 125 g, 10 Minuten Kochbeutel 500 g Packung

Ebly® Sonnenweizen hat seine Wurzeln in der leichten Küche des Mittelmeerraumes und besteht wie Pasta aus Hartweizen. Durch seine besonders schonende Zubereitung behält Ebly® jedoch mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als Pasta. Zudem enthält Ebly® Sonnenweizen komplexe Kohlenhydrate und Proteine, die den Sonnenweizen so gesund und bekömmlich machen. Ebly® Sonnenweizen harmoniert besonders gut mit frischen mediterranen Zutaten, wie Tomaten, Zucchini, Pesto oder Schafskäse. Im Handumdrehen lassen sich daraus leckere und gesunde Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte zaubern.

EBLY® Sonnenweizen
GTIN / EAN : 3487400000415

Nährwertangaben: 100

Nährwertangaben: 100	
Energie	135 kcal
Energie	571 kJ
Fett	0.5 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	27 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	2.2 g
Eiweiß	4.7 g
Salz	0.01 g

Nährwertangaben: Portion

Pro zubereiteter Portion (basierend auf 62.5g ungekochtem Weizen) (162g)	
Energie	219 kcal
Energie	925 kJ
Fett	0.7 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	44 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	0.9 g
Ballaststoffe	3.5 g
Eiweiß	7.5 g
Salz	0.01 g

Nährwertangaben: % der Referenzmenge (Portion)

Nährwertangaben: % der Referenzmenge (Portion)	
Energie	
Energie	
Fett	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	
Kohlenhydrate	
Kohlenhydrate, davon Zucker	
Ballaststoffe	
Eiweiß	
Salz	

: FR
Zubereitungsart : Sieden - Zubereitung in kochendem Wasser oder anderen Flüssigkeiten wie z.B. Brühe oder Milch, In der Pfanne braten - Form des Bratens mit weniger Fett oder Öl als beim Frittieren
Zubereitungsanweisungen : Sieden - Zubereitung in kochendem Wasser oder anderen Flüssigkeiten wie z.B. Brühe oder Milch : 2 einfache und schnelle Zubereitungsarten: 1. Bringen Sie eine grosse Menge Wasser zum Kochen und geben den Kochbeutel hinzu. Nach 10 Minuten können Sie den Kochbeutel herausnehmen und abtropfen lassen. Öffnen Sie den

Kochbeutel an der Perforierung und entleeren ihn indem Sie ihn an der kalten Ecke festhalten.; In der Pfanne braten - Form des Bratens mit weniger Fett oder Öl als beim Frittieren : 2. Bringen Sie EBLY® Weizen im Beutel zum Kochen, wie unter Zubereitung beschrieben. Braten Sie Zwiebeln, Gemüse und Fleisch nach Wunsch einige Minuten in einer Pfanne an. Sobald alles gekocht ist, mischen Sie den gekochten EBLY® Weizen unter und servieren Sie das Gericht.
Anzahl der Portionen pro Packung : 8
Verpackungsbeschreibung : EBLY® Sonnenweizen
Rechtlich vorgeschriebene Produktbezeichnung : Vorgegarte Weizenkörner.
Kontaktname : Mars GmbH
Kontakttyp : TELEPHONE : 04231-943280 WEBSITE : www.ebly.de
Kontaktadresse : Postfach 1280, 27281 Verden (Aller)

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen wurden sorgfältig zusammengestellt, um die zum Zeitpunkt der Anfrage aktuell gültigen Produktinformationen bereitzustellen. Eine Haftung für einen Schaden oder Verlust, der Ihnen durch den Gebrauch der Informationen bzw. dem Vertrauen in die Richtigkeit der Angaben ggf. entsteht, wird jedoch nicht übernommen.