

BERGLINSEN aus kontrolliertem Demeter-Anbau
LENTILLES DE MONTAGNE de culture Demeter contrôlée
LENTICCHIE DI MONTAGNA di coltivazione Demeter controllata
Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura

BERGLINSEN (*Lens culinaris*) sind nussig-würzig im Geschmack und behalten nach dem Kochen ihren Biss. Diese schmackhaften Linsen eignen sich besonders für Salate oder als Zutat in Eintöpfen und Suppen. Auch zum Keimen geeignet. **Grundrezept:** Die Linsen waschen und in der 2-fachen Menge Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 30–40 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Garzeit salzen und würzen.

Les **LENTILLES DE MONTAGNE**, aux notes de noisette épicée, gardent leur mordant après cuisson. Ces lentilles aromatiques sont délicieuses en salade ou dans les ragoûts et les soupes. Elles se consomment aussi germées.

Recette de base: rincer les lentilles et les faire cuire dans 2 fois leur volume d'eau 30 à 40 mn à feu doux. Saler et assaisonner en fin de cuisson.

Le **LENTICCHIE DI MONTAGNA**, dal delicato sentore di spezie e noci, non scuociono. Deliziose in insalata, sono un ingrediente ideale anche per stufati e zuppe. In alternativa, possono essere fatte germogliare. **Ricetta base:** sciacquare le lenticchie, porre in un doppio volume di acqua e portare a bollore. Far sobbollire a fuoco lento per ca. 30–40 min. Salare e condire a fine cottura.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 714 kJ | 310 kcal, Fett / graisse / grassi 1,5 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,3 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 51 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,1 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 17 g, Eiweiss / protéines / proteine 25 g, Salz / sel / sale 0,02 g

Es können trotz sorgfältiger Verarbeitung gelegentlich Steinchen und andere Fremdkörper vorkommen. / Il peut contenir de petits cailloux et d'autres corps étrangers, malgré tout le soin apporté à l'élaboration. / Il prodotto può contenere alcuni sassolini ed altri corpi estranei, nonostante l'accurata lavorazione.

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz / Emballé en Suisse / Confezionato in Svizzera

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



FAIR & FRIEND

mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 5 kg



7 640110 511046