

EINKORN (Österreich) aus Demeter-Produktion / **PETIT ÉPAUTRE** (Autriche) de production Demeter / **PICCOLO FARRO** (Austria) di produzione Demeter

Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura

EINKORN, Vorläufer von Dinkel und Weizen, ist eine der wertvollsten Getreidesorten. Noch kaum züchterisch bearbeitet, besticht der feine Geschmack. In Brot oder in Gebäck sorgt Einkorn für eine appetitliche gelbe Farbe. Es lässt sich leicht flocken und bereichert jedes Müesli. **Grundrezept:** mit der doppelten Volumenmenge leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Auf niedriger Flamme zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln. Le PETIT ÉPAUTRE précurseur de l'épeautre et du blé, est une des céréales les plus riches. Déjà à peine cultivé il séduit par son goût fin. C'est la proportion de l'en grain qui produit le jaune pâle dans le pain ou dans les biscuits. Il est facile à en faire des flocons et il enrichit chaque muesli. **Recette de base :** porter à ébullition dans le 2-fois volume d'eau. Saler. Faire mijoter à couvert pendant env. 60 minutes sur feu doux.

Il PICCOLO FARRO, precursore della spelta e del frumento, è uno dei cereali dalle proprietà più preziose. La sua coltivazione è molto poco diffusa, e conquista ogni palato per il suo gusto delicato. Mescolato ad altri cereali per la realizzazione di pane e altri prodotti da forno conferisce ai cibi un invitante colore giallo. Se ne possono ricavare facilmente dei fiocchi che arricchiscono ogni tipo di muesli. **Ricetta base:** portare ad ebollizione in una quantità doppia di acqua. Salare. Far sobbollire coperto a fuoco lento per 60 minuti circa.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1442 kJ | 342 kcal, Fett / graisse / grassi 3,3 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 60 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 0,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 9,9 g, Eiweiss / protéines / proteine 13 g, Salz / sel / sale 0,01 g

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

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, CH 8607 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

