

**ROTWEIZEN** (Österreich) aus Demeter-Produktion / **BLÉ ROUGE** (Autriche) de production Demeter / **GRANO ROSSO** (Austria) di produzione Demeter  
*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura*

Der **ROTWEIZEN** (*Triticum aestivum purpurea*) ist eine Urform des Weizens. Er hat die gleichen guten Backeigenschaften wie Weizen und ein kräftiges, kerniges Aroma. Rotweizen lässt sich gut flocken und eignet sich auch für Teigwaren und andere Getreidegerichte. **Grundrezept:** mit der 2.5-fachen Volumenmenge leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Auf niedriger Flamme zugedeckt 60 Minuten köcheln.

Le **BLÉ ROUGE** est une forme ancienne du blé. Comme le blé classique, le blé rouge possède d'excellentes propriétés de panification, en association avec un arôme authentique et marqué. En flocons, le blé rouge viendra enrichir vos mueslis. Il peut aussi entrer dans la préparation de pâtes et d'autres préparations à base de céréales. **Recette de base:** porter à ébullition dans le 2.5-fois volume d'eau. Saler. Faire mijoter à couvert pendant 60 minutes sur feu doux.

Il **GRANO ROSSO** è una forma antica del grano con le stesse ottime proprietà di cottura del grano e un aroma forte e gustoso. Ideale in forma di fiocchi, è adatto nella pasta e in altre pietanze a base di frumento. **Ricetta base:** portare ad ebollizione in una quantità 2 volte e 1/2 di acqua. Salare. Far sobbollire coperto a fuoco lento per 60 minuti.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1406 kJ | 334 kcal, Fett / graisse / grassi 2,4 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 55 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 4,1 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 17 g, Eiweiss / protéines / proteine 14 g, Salz / sel / sale 0,1 g

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 Seegräben

[naturkraftwerke.ch](http://naturkraftwerke.ch) | [weltkueche.bio](http://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

