

Bio Bratlinge Dinkel-Hafer Gemüse 160 g

Aus Liebe zur Natur:

Die Dinkel-Hafer-Gemüsebratlinge sind eine schnelle und gesunde Art in Ihrer Küche eine feine Beilage zu Gemüsegerichten und Salaten zuzubereiten. Auch kalt zu geniessen und für den Vegi Burger bestens geeignet.

Sie sind ohne Hefeextrakt & Konservierungsstoffe, bio, vegan, und frei von Milcheiweiß und Laktose.

Zubereitung: Beutelinhalt mit 220 ml kochend heißem Wasser und mit einem Teelöffel mittelscharfem Senf verrührt, 15 - 20 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 – 10 kleine, flache Bratlinge formen. Diese in einer Pfanne mit heißem Öl (Kokosöl) ca. 5 – 8 Minuten beidseitig knusprig braten.

Tipp: Die Kuchle schmecken auch kalt zu einem Dip.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	705 kj
Brennwert kcal	169 kcal
Fett	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	19,0 g
davon Zucker	6,1 g
Eiweiß	6,2 g
Salz	1,5 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja

Sonstige Angaben

Bio-Kontrollstelle	DE-ÖKO-006
--------------------	------------

Hersteller

Gutes von der Reichenau GmbH & Co. KG Im Estlikofer 26 78479 Reichenau

Zusätzliche Informationen

Zutaten:

HAFERFLOCKEN* 25%, DINKELFLOCKEN* 23%, Sonnenblumenkerne*, DINKELMEHL* 10%, CORNFLAKES*, Möhren*, Lauch*, Pastinaken*, Paprika edelsüß*, Zwiebeln*, Petersilie*, Liebstöckel*, Steinsalz, SESAM*, Maisstärke*, Maismehl*, Apfel*, Kurkuma*, Sonnenblumenöl*, Ingwer*, Kokosmehl*, Kümmel ganz*, Estragon*.

*Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.