

Arabisch

Leckeres Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet

Zutaten: **ROGGENmehl***, **LUPINENmehl***, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrogencarbonat)), Salz, Rohrzucker*, Bockshornklee*, Curcuma*, Kreuzkümmel*, Schwarzkümmel*, Trockenhefe*, Ingwer*, Pfeffer schwarz*

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 100 ml warmer Milch oder Mineralwasser, 50 g Joghurt, 40 ml Gewürzöl oder einem anderen Pflanzenöl zu einem glatten Teig verrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Nochmal durchkneten und zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1341kJ/308kcal, Fett 5,28 g, davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g, Kohlenhydrate 40,34 g, davon Zucker 9,11 g, Eiweiß 12,36 g, Salz 2,02 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 250 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Hirten

Leckerer Pfannkuchen schnell und einfach zubereitet

Zutaten: ROGGENvollkornmehl*, WEIZENmehl*, Zwiebel*, LUPINENmehl*, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrogen-carbonat)), Rohrzucker*, Salz, Bockshornklee*, Trockenhefe*, Paprika*, Petersilie*

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 100 ml warmer Milch oder Mineralwasser, 50 g Joghurt, 40 ml Gewürzöl oder einem anderen Pflanzenöl zu einem glatten Teig verrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Nochmal durchkneten und zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1376kJ/328kcal, Fett 2 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g, Kohlenhydrate 59,36 g, davon Zucker 8,57 g, Eiweiß 12,26 g, Salz 2,04 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Indisches Naan

Leckeres Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet

Zutaten: WEIZENmehl*, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrogencarbonat)), Salz, Kokosblütenzucker*, Trockenhefe*

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 100 ml warmer Milch oder Mineralwasser, 50 g Joghurt, 40 ml Gewürzöl oder einem anderen Pflanzenöl zu einem glatten Teig verrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Nochmal durchkneten und zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1371 kJ/327 kcal, Fett 0,99 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g, Kohlenhydrate 67,60 g, davon Zucker 3,71 g, Eiweiß 10,28 g, Salz 3,02 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Pizza

Leckerer Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet

Zutaten: WEIZENmehl*, LUPINENmehl*, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrogencarbonat)), Tomate*, Salz, Trockenhefe*, Oregano*, Petersilie*, Rosmarin*, Paprika*

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 100 ml warmer Milch oder

Mineralwasser, 50 g Joghurt, 40 ml Gewürzöl oder einem anderen Pflanzenöl zu einem glatten Teig verrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Nochmal durchkneten und zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1374 kJ/328 kcal, Fett 1,52 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g, Kohlenhydrate 63,32 g, davon Zucker 1,84 g, Eiweiß 12,36 g, Salz 2,04 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

