

# Extra runder Popcornmais

Zutaten: Popcornmais

Zubereitung im Popcornmaker: Füllen Sie bitte den kleinen Messlöffel bis zum Rand mit Öl und geben Sie dieses auf die Heizplatte, den großen Messlöffel füllen Sie bitte komplett mit dem Popcornmais und geben dieses ebenfalls auf die Platte. Danach schalten Sie das Gerät ein und setzen die Klarsichthaube inklusive des weißen Deckels auf den Rand der Platte. Ist der Röstvorgang fortgeschritten und der Mais springt unter der Haube, entfernen Sie bitte den weißen Deckel, damit der entstehende Dampf entweichen kann und das Popcorn schön fluffig und knusprig wird.

Zubereitung auf dem Herd: Öl in einen Topf geben, so dass der Boden bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 50 g Popcornmais zufügen, ohne dass die Körner übereinander liegen. Deckel auflegen und warten, bis die Springgeräusche nachlassen.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1452 kJ/ 347 kcal, Fett 3,80 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g, Kohlenhydrate 65,00 g, davon Zucker 1,30 g, Eiweiß 8,50 g, Salz 0,02 g

Kühl und trocken lagern.

Mindestens haltbar bis: 30.12.2024

Inhalt: 200 g

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



# Crêpes Apfel-Zimt

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

**Zutaten:** WEIZENmehl\*, ROGGENvollkornmehl\*, HÜHNERVOLLEIpulver\*,  
Apfelpulver\* (3%), Zucker\*, Backpulver\* (Säuerungsmittel: Diphosphate (43%),  
Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Maisstärke), Zimt\* (1,5%), nat. Aroma\*, Salz

**Zubereitung:** 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,  
Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und  
nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas  
Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1495 kJ/357 kcal, Fett 3,06 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g,  
Kohlenhydrate 68,95 g, davon Zucker 6,87 g, Eiweiß 11,07 g, Salz 2,21 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

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



Inhalt: 200 g

# Crêpes Kokos

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

**Zutaten:** WEIZENmehl\*, ROGGENvollkornmehl\*, Kokosnussmehl\*,  
HÜHNERVOLLEIpulver\*, Backpulver\* (Säuerungsmittel: Diphosphate (43%),  
Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Maisstärke), natürliches Aroma\*, Salz

**Zubereitung:** 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,  
Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und  
nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas  
Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1430 kJ/342 kcal, Fett 2,8 g, davon gesättigte Fettsäuren 2,1 g,  
Kohlenhydrate 60,43 g, davon Zucker 2,85 g, Eiweiß 11,91 g, Salz 1,72 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

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



Inhalt: 200 g

# Crêpes Müsli

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

**Zutaten:** WEIZENmehl\*, Haferflocken\*, Rohrzucker\*, LUPINENmehl\*, Backpulver\* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrocarbonat)), Salz, Leinsamen\*, SESAM\*, Sonnenblumenkerne\*, Chiasamen\*, Kokosblütenzucker\*

**Zubereitung:** 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,

Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:**

Brennwert 1495 kJ/357 kcal, Fett 7,41 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g, Kohlenhydrate 57,38 g, davon Zucker 8,45 g, Eiweiß 11,55 g, Salz 1,0 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

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



Inhalt: 200 g

# Crêpes Vanille süß

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

**Zutaten:** WEIZENmehl\*, Rohrzucker\*, LUPINENmehl\*, Backpulver\*  
(Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel-  
Natron\* (Natriumhydrogencarbonat)), natürliches Aroma\*, Salz

**Zubereitung:** 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,  
Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und  
nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas  
Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1412 kJ/337 kcal, Fett 0,84 g, davon gesättigte Fettsäuren 0 g,  
Kohlenhydrate 68,60 g, davon Zucker 11,78 g, Eiweiß 12,31 g, Salz 1,00 g

**Kühl und trocken lagern.**

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

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



Inhalt: 200 g