



P503



## Farfalle vorgekocht

# 1kg



1kg ?  
PRO KARTON



200g  
PORTION



24  
MONAT BEI -18°C

### Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser.

### Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 215 – Energie kJ 911 – Eiweiss g 8,7 – Kohlenhydrate g 42,7 davon Zucker g 1,1 – Fett g 0,6 davon gesättigte Fettsäuren g 0,1 – Ballaststoffe g 1,9 – Salz g <0,01

### Zubereitung

In kochendes Wasser: 1 min

In der Pfanne: 4 min

In der Mikrowelle (750W): 3/4 min

In einem Dampfgarer (100°C): 2 min

Im Nudelkocher: 1,30 min

### Datenblatt



2,2g  
FÜR STÜCKE



10  
PORTIONS AUSBEUTE  
NACH DEM GAREN

