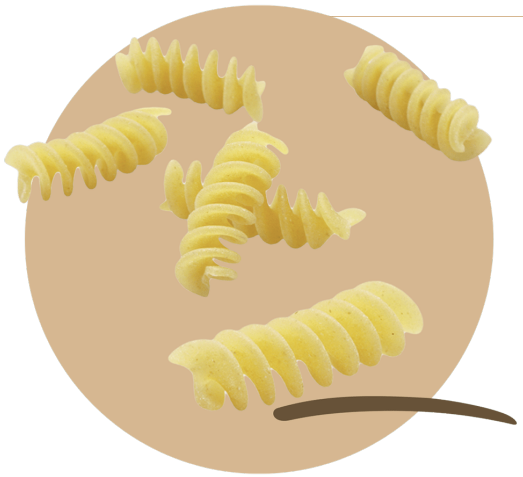
PS002



Fusilli vorgekocht 200gr

200g ℮

200g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser, Salz

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

2,0g
FÜR STÜCKE

10
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN