



P502

## Fusilli vorgekocht 1kg



1kg e

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

PORTIONS-AUSBEUTE NACH  
DEM GAREN

