P506

Eier-Spaghetti vorgekocht 1kg

1kg

200g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengriess, Eier aus Bodenhaltung, Wasser, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 206 – Energie kJ 871 – Eiweiss g 8,6 – Kohlenhydrate g 37,3 davon Zucker g 0,4 – Fett g 2,0 davon gesättigte Fettsäuren g 0,6 – Ballaststoffe g 2,1 – Salz g 0,07

Zubereitung

In kochendes Wasser: **2 min**
in der Pfanne: **5 min**
In der Mikrowelle (750w): **no**
in einem Dampfgarer (100°c): **no**
Im Nudelkocher: **3 min**

Datenblatt

40g
FÜR STÜCKE

35
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN