

Krautfleckerl tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: Fleckerl 53% (Wasser, HARTWEIZENGRIEß, VOLLEI), Weißkraut 30%, Röstzwiebel (Zwiebel, Rapsöl), Wasser, Zucker, Sonnenblumenöl, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Stärke, Weingeistessig, Karamellzuckersirup (Zucker, Wasser), Kümmel, Pfeffer, Muskatnuss.

Alkoholgehalt:

Portionen: 1

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen und beziehen sich auf die Zubereitung in der Mikrowelle.

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht für die Zubereitung im Backrohr geeignet. Schale nicht wiederverwenden! Heiß beim Öffnen! Es können heiße Wassertropfen auf der Folienoberfläche sein. Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Verzehr vollständig durcherhitzt ist!

Zubereitung & Anweisung: Kombi-Dampf - zb.: Garen im Konvektionsofen mit Dampfzusatz Dampfgarer: Schale aus der Verpackung nehmen. Folie nicht einstechen. Das noch tiefgekühlte Produkt im Dampfgarer bei 100°C Dampf 40-45 Minuten dämpfen.,Daempfen- Das Wasser wird bis zum verdampfen aufgeköcht. Dampf transportiert Hitze Im Wasserbad: Im zugedeckten Topf die tiefgekühlte, ungeöffnete Schale leicht köchelnd ca. 35 Minuten erhitzen.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (empfohlen) Schale aus der Verpackung nehmen und die Folie mehrmals einstechen. Schale tiefgekühlt und ungeöffnet in die Mikrowelle stellen und je nach Leistung die angegebene Zeit erhitzen. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen, Folie abziehen und das Gericht durchrühren. Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Mikrowellenherd ab. Guten Appetit! 600 W: ca. 8:00 min., 750 W: ca. 7:30 min., 900 W: ca. 6:00 min.

Abmessungen: Nettogehalt 350.00 Gramm,Bruttogewicht 390.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Eier und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

| NAEHRSTOFF | Ungefährer Wert (-) | Wert Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---------------------|-----------------|---------|
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 565 Kilojoule | |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 134 Kilokalorie | |
| Fett | Ungefährer Wert (-) | 4 Gramm | |
| davon gesättigte Fettsäuren | Ungefährer Wert (-) | 0.7 Gramm | |
| Kohlenhydrate | Ungefährer Wert (-) | 20 Gramm | |
| davon Zucker | Ungefährer Wert (-) | 4 Gramm | |
| Ballaststoffe | Ungefährer Wert (-) | 2.2 Gramm | |
| Eiweiß | Ungefährer Wert (-) | 3.5 Gramm | |
| Salz | Ungefährer Wert (-) | 0.9 Gramm | |

Krautfleckerl tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

| Haushaltsportion | pro Portion** (=350g) ** zubereitet nach Anleitung in der | Wert | Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---|------|-------------|---------|
| NAEHRSTOFF | | | | |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 1974 | Kilojoule | |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 469 | Kilokalorie | |
| Fett | Ungefährer Wert (-) | 14 | Gramm | |
| davon gesättigte Fettsäuren | Ungefährer Wert (-) | 2.6 | Gramm | |
| Kohlenhydrate | Ungefährer Wert (-) | 70 | Gramm | |
| davon Zucker | Ungefährer Wert (-) | 14 | Gramm | |
| Ballaststoffe | Ungefährer Wert (-) | 7.7 | Gramm | |
| Eiweiß | Ungefährer Wert (-) | 12 | Gramm | |
| Salz | Ungefährer Wert (-) | 3.1 | Gramm | |