

Süßkartoffel Laibchen mit Quinoa, umhüllt von Dinkelkleiepanade, tiefgefroren.

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Gemüsemasse: Süßkartoffel 33 %, Wasser, Quinoa gekocht (Wasser, Quinoa) 11 %, Karotte, pflanzliche Öle (Sonnenblume, Raps, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Maisstärke, Kartoffelflocken, Zwiebeln, Petersilie, DINKELKLEIE (WEIZEN), Salz, Knoblauchpulver, Gewürze. Panade 3%: DINKELKLEIE (WEIZEN) 1,7 %, Kartoffelflocken. Enthält SULPHIT. Kann Spuren von SOJA enthalten.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Genuss vollständig durcherhitzt ist. Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab.

Zubereitung & Anweisung: Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr auf ca. 220 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen. Die tiefgefrorenen Süßkartoffel-Laibchen auf ein Backblech legen. Auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. goldgelb backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet In der Pfanne: Öl (ca. 0,5 cm) in einer Pfanne erhitzen und die tiefgefrorenen Süßkartoffel-Laibchen hinein legen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. unter mehrmaligem Wenden goldgelb backen.

Abmessungen: Bruttogewicht 291.00 Gramm,Nettogehalt 270.00 Gramm

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

Allergene: Kann Spuren enthalten von Sojabohnen und -erzeugnisse,Enthält - Ist im Produkt enthalten Schwefeldioxid und Sulphite,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

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

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	877 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	210 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	11 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	24 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.8 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.1 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	2.2 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.86 Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	227 Mikrogramm	28,00 %

Süßkartoffel Laibchen mit Quinoa, umhüllt von Dinkelkleiepanade, tiefgefroren.

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=135 g, 3 Stück) **zubereitet nach Anleitung im	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	1184	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	283	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	15	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	32	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	3.8	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	4.2	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	3	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	307	Mikrogramm	38,00 %