

## 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:

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 Dampfgerar: Schale aus der Verpackung nehmen. Folie nicht einstechen. Das noch tiefgekühlte Produkt im Dampfgerar 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

	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	