

Karfiol-Käse-Laibchen, tiefgefroren

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Karfiol (44%), Paniermehl mit (WEIZEN), KÄSE (enthält Ei) (14%), pflanzliche Öle (Sonnenblume, Raps, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Wasser, Porree, Stärke, SCHLAGOBERS, WEIZENMEHL, SESAM, Petersilie, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer.

Alkoholgehalt:

Portionen: 4

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Verzehr vollständig durchgegart 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 vorheizen. Die tiefgekühlten Laibchen auf ein Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 18 Min. goldgelb backen. Die Laibchen zwei Mal alle 6 Min. wenden.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet In der Pfanne: Öl (ca. 1 cm) in einer Pfanne erhitzen und die tiefgekühlten Karfiol Käse Laibchen vorsichtig hinein legen. Bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. unter mehrmaligem Wenden goldbraun backen.

Abmessungen: Nettogehalt 300.00 Gramm,Bruttogewicht 333.00 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,Sesamsamen und -erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse

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 (-)	975 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	234 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	14 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	3.6 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.6 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.7 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	9.1 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.89 Gramm	

Karfiol-Käse-Laibchen, tiefgefroren

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=75 g, 1 Stück) **zubereitet nach Anleitung im	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	700	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	168	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	10	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.7	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	12	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	6.8	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.66	Gramm	