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: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen

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: 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. 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.

Abmessungen: Nettogehalt 270.00 Gramm,Bruttogewicht 291.00 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	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 %