

## Grünkern-Bratling



Grünkern (auch Grünkorn) ist das Korn des Dinkels, das halbreif geerntet und unmittelbar darauf getrocknet wird. Er ist besonders herzhaft im Geschmack und gut bekömmlich.

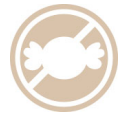
Artikelnummer	EAN	Packungsgröße
817010	4005967874691	200g



Vegan\*



Laktosefrei\*



Ohne Zuckerzusatz\*

\*laut Rezeptur

### Zutaten:

GRÜNKERN 85%, Gemüsebrühe (Steinsalz, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Maisstärke, Trennmittel: Calciumcarbonat, Karotten, Lauch, Palmfett, SELLERIE, Curcuma, Muskat, Petersilie), Karotten, Zwiebeln, Lauch, Petersilie, Salz





### Zubereitungshinweis:

200g Bratlingsmischung mit 500ml Wasser mischen, unter Rühren 10 Minuten kochen und anschließend 20 Minuten quellen lassen. Ein Ei unter die Mischung heben, Bratlinge ausformen und braten.

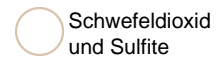
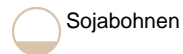
### Durchschnittliche Nährwerte pro 100 Gramm:

Brennwert	1.377 kJ / 326 kcal
Fett	2,6 g
davon ges. Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	59,6 g
davon Zucker	4,4 g

### Allergikerhinweis:

 frei von der jew. Zutat	 kann in Spuren enthalten	 als Zutat enthalten
 Glutenhaltiges Getreide	 Milcheiweiß	
 Krebstiere	 Schalenfrüchte	

Ballaststoffe	11,1 g
<b>Eiweiß</b>	<b>10,6 g</b>
Salz	0,01 g



Auch wenn wir unsere Produktinformationen sorgfältig pflegen, sind Abweichungen zu den Etikettangaben möglich. In jedem Fall gilt die Aufschrift auf unseren Produkten. Sollten Ihnen Unregelmäßigkeiten auffallen, weisen Sie uns bitte gerne darauf hin.