

Hildegard von Bingen - Fastensuppe

350g

PZN: 16325187

EAN: 09120072390609

Mit Dinkelgrieß sowie Kräutern und Gewürzen nach Hildegard von Bingen.

Anwendung:

Einen Esslöffel des Fastensuppen-Pulvers (10 g) in 250 ml kochend heißes Wasser geben, umrühren und für ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen – fertig! Um Klumpenbildung zu vermeiden, das Pulver mit dem Löffel langsam und gleichmäßig einstreuen und umrühren.

Zutaten:

Dinkelvollkorn Grieß, Kristall-Natursalz**, Pastinaken, Karotte, Zwiebel, Sonnenblumenöl, Gewürze (Ysop, Quendel, Petersilie, Bockshornkleesamen, Bertram, Galgant, Thymian), Gewürzextrakt (Liebstöckel).

** unjodiert

Nährwerttabelle:

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g Pulver	pro 100 ml zubereiteter Suppe	pro Teller (250 ml zubereitete Suppe)
Energie	1231 kJ/292 kcal	49,24 kJ/11,68 kcal	123,10 kJ/29,20 kcal
Fett	3,30g	0,13g	0,33g
davon gesättigte Fettsäuren	0,47g	0,02g	0,05g
Kohlenhydrate	50,10g	2,00g	5,01g
davon Zucker*	5,80g	0,23g	0,58g
Ballaststoffe	9,60g	0,38g	0,96g
Eiweiß	10,60g	0,42g	1,06g
Salz	16,07g	0,64g	1,61g

* In den Zutaten von Natur aus enthaltener Zucker