



Hergestellt in der Schweiz / Produit en Suisse / Prodotto in Svizzera

Kann Spuren von Sesam und Schalenfrüchten enthalten. / Peut contenir des traces de sésame et de fruits à coque. / Può contenere tracce di sesamo e di frutti a guscio.

Herkunft Mohnsamen / Provenance graines de pavot / Provenienza semi di papavero:

mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:



TIPP / SUGGESTION / CONSIGLIO D'USO
Mohnsamenmus lässt sich aufs Brot schmieren, in Saucen und Süssspeisen mischen oder auch unter gekochtes Gemüse und Getreide heben. / La purée de graines de pavot est idéale sur une tartine, se mélange bien aux sauces et entremets sucrés et s'ajoute aux légumes cuits ou aux céréales. / La crema di semi di papavero può essere spalmata sul pane, aggiunta a salse e preparazioni dolci e anche a verdure e cereali cotti.



CH-BIO-006
EU-Landwirtschaft

NaturKraftWerke®
Gibelstrasse 11
CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch
weltkueche.bio
Lager EU: A. Conte
Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen



**NATUR
KRAFT
WERKE**

MOHNSAMENMUS PURÉE DE GRAINES DE PAVOT CREMA DI SEMI DI PAPAVERO

e 250 g

ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI
Mohnsamen 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau / Graines de pavot 100 % de l'agriculture biologique contrôlée / Semi di papavero 100 % da agricoltura biologica controllata

Bei längerem Stehen setzt sich Öl ab. Dann einfach umrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. / Avec le temps il peut y avoir un dépôt d'huile. Dans ce cas, remuer simplement jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte. / Se inutilizzata per parecchio tempo, è possibile che parte del olio si separi dalla massa cremosa. In tal caso mescolare fino ad ottenere la consistenza desiderata.



CH-038-004



INFO ↓ NÄHRWERTE / VALEURS NUTRITIVES / VALORI NUTRITIVI

* % der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata (% NRV)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g	
Energie / énergie / energia	2209 kJ / 535 kcal
Fett / graisse / grassi	42,2 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	4.9 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	4,5 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi	32,8 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	4,2 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	0,1 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	21 g
Eiweiss / protéines / proteine	24 g
Salz / sel / sale	0,01 g
Thiamin / thiamine / tiamina 0,9 mg (82 %*), Vitamin B6 / vitamine B6 / vitamina B6 0,40 mg (29 %*), Calcium / calcium / calcio 1460,0 mg (183 %*), Magnesium / magnésium / magnesio 333,0 mg (89 %*), Eisen / fer / ferro 9,5 mg (68 %*), Zink / zinc / zinco 8.1 mg (81 %*)	