

NATUR
KRAFT
WERKE



ZUTATEN 100% Erdmandeln (Spanien),
schonend geröstet und gemahlen aus kon-
trolliert biologischem Anbau

GEBRAUCHSEMPFEHLUNG Täglich 1-2
gehäufte Esslöffel pur oder mit Wasser oder
Saft gemischt als Getränk. Kann auch in
Müsli, Joghurt, Magerquark (vorzugsweise
Budwig Crème) eingerührt werden. Ideal
und wertvoll auch zum Backen und Kochen.

Kühl und trocken aufbewahren
Nussgeschmack

INGRÉDIENTS 100% amandes de terre
(Espagne) provenant de l'agriculture biolo-
gique contrôlée. Grillées et moulues.

CONSEILS D'UTILISATION Prendre 1
à 2 cuillères à soupe bien remplies de
souchet pur ou mélangé à de l'eau ou du
jus de fruit par jour. Peut être mélangé
à des céréales, du yaourt, du fromage
blanc maigre (de préférence avec de la
Crème Budwig). Idéal et précieux pour la
cuisine.

Conserver dans un endroit frais et sec
Goût de noix



CH-038-008

INGREDIENTI 100% chufa (Spagna),
provenienti da agricoltura biologica control-
lata. Tostate e tritate in modo dolce

CONSIGLI PER L'USO Ogni giorno 1-2
cucchiaini colmi di prodotto puro oppure
mescolato con acqua o succo di frutta
come bevanda. Può essere anche aggiunto
al muesli, allo yogurt o al formaggio magro
(di preferenza Budwig Crème). Ideale anche
per la preparazione di cibi e dolci.

Conservare in luogo fresco e asciutto
Sapore simile alla noce

mindestens haltbar bis: siehe Boden
à consommer de préférence
avant le: voir le fond
da consumare preferibilmente
entro il: vedi fondo

ERDMANDELN

GERÖSTET UND GEMAHLEN

AMANDES DE TERRE

GRILLÉES ET MOULUES

CHUFA

TOSTATE E TRITATE

e 400g

DIE ERDMANDEL (CYPERUS ESCULENTUS)

Die Knollen des Erdmandelgrases sind seit
dem ägyptischen Altertum für ihre überzeu-
genden ernährungsphysiologischen Eigen-
schaften bekannt. Die Erdmandel enthält
Vitamin E, Mineralstoffe, sowie Fett mit
einem hohen Anteil an ungesättigten Fett-
säuren. Darüber hinaus verfügt sie über
einen hohen Ballaststoffgehalt.

AMANDES DE TERRE (CYPERUS ESCULENTUS)

Les tubercules du souchet comestible sont
connus depuis l'Antiquité égyptienne pour
leurs propriétés physiologiques et alimen-
taires très convaincantes. Les amandes
de terre contiennent de la vitamine E,
des minéraux et de la graisse ayant une
teneur élevée en acides gras insaturés.
En outre, il a une teneur élevée en fibres
alimentaires.

CHUFA (CYPERUS ESCULENTUS)

I tuberi della chufa, una piante erbacea,
sono noti sin dall'epoca dell'antico Egitto
per le loro eccellenti proprietà nutrizionali.
La chufa contiene vitamina E, sali minerali
e grassi con un alto contenuto di acidi
grassi insaturi. Inoltre, essa ha un alto
contenuto di fibre alimentari.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g	
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g	
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g	
Energie / énergie / energetico	1640 kJ 390 kcal
Fett / graisse / grassi	26 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	5,7 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	17,7 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi	2,6 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	32 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri ¹⁾	3 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	19 g
Eiweiss / protéines / proteine	7,3 g
Salz / sel / sale ²⁾	0,1 g
Magnesium / magnésium / magnesio	93 mg (25%*)
Eisen / fer / ferro	4 mg (29%*)
Calcium / calcium / calcio	120 mg (15%*)
Vitamin E / vitamine E / vitamina E	12 mg (100%*)

* = % der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata
1) Enthält von Natur aus Zucker 1 2) Ohne Zusatz von Salz



DE-ÖKO-006
Spanien-Landwirtschaft



Hergestellt in Deutschland
fabriqué en Allemagne
fabbricati in Germania

NaturKraftWerke®
CH 8607 Aathal-Seegräben
A. Conte, Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen
naturkraftwerke.ch
weltkueche.bio

