Blumenkohl-Falafel

STÜCKGEWICHT 19 G

INFO
Hergestellt aus Blumenkohl und Kichererbsen, verfeinert mit Sesam und Minze, ausgeformt, vorgebacken und tiefgefroren.

ZUTATEN
Blumenkohl 56 %, Kichererbsenmehl 10 %, Rapsöl, gekoche Kichererbsen (Wasser, Kichererbsen) 7,5 %, Kartoffelflocken, Zwiebeln, SESAM 2,5 %, Minze 1 %, Meersalz, Gewürze.

Inhaltsstoffe

- Frei von gehärteten Fetten
- Frei von Konservierungsstoffen
- Frei von künstlichen Farbstoffen
- Frei von natürlichen Farbstoffen
- laktosefrei
- glutenfrei
- ODZ
- Vegetarisch
- Vegan

Verpackung

ARTIKEL-NR.	8982
JE KARTON	2 x 2,0 kg (Beutel)
KTNS. JE EUROPALETTE/LAGE	117/9
EAN EINZELVERPACKUNG	4006934 898207
EAN UMVERPACKUNG	4006934 898214
MHD	18 Monate

Nährwerte

BRENNWERT	704 kJ / 169 kcal	BALLASTSTOFFE	4,8 g
FETT	8,9 g	EIWEIß	5,4 g
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0,9 g	SALZ	1,1 g
KOHLENHYDRATE	14,0 g		
DAVON ZUCKER	1,9 g		

Zubereitung

COMBIDÄMPFER
(empfohlene Zubereitung) Combidämpfer (Heißluft) auf 190 °C vorheizen. Das tiefgefrorene Produkt ca. 14 Minuten auf einem Gastro-Blech fertig backen.

BACKOFEN (OBER-/UNTERHITZE)
Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 210 °C vorheizen. Das tiefgefrorene Produkt ca. 18 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier fertig backen.

BACKOFEN (UMLUFT)
Backofen (Umluft) auf 200 °C vorheizen. Das tiefgefrorene Produkt ca. 18 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier fertig backen.

Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen. Das tiefgefrorene Produkt ca. 12 Minuten fertig backen. Den Frittierkorb zwischendurch mehrmals schütteln.