

DK/SE: ØKO/EKO Røræg/Äggröra med kartoffel/potatis, kidneybønner, peberfrugt/paprika & bacon – frysetørret/frystorkat. Glutenfri

Ingredienser:

Til 100 g tør vare/torkad vara er anvendt 150 g æg*/ägg*, 56 g kartoffel*/potatis*, 28 g kidneybønner*, fløde*/grädde*, 28 g peberfrugt*/paprika*, 23 g bacon* (grisebryst*, salt), løg*, rapsolie*, salt, peber*/peppar*, cayennepeber*/cayenpeppar*.

* = økologisk/økologisk

Tilberedning/Tillagning:

Åbn/öppna posen, fjern iltabsorber/ta ut syreabsorbent, tilsæt 270 ml kogende vand/kokande vatten. Lyn posen grundigt/förslut noga, lad stå 10 min. Rør om & nyd/njut.

DE: BIO Rührei mit Kartoffeln, Kidneybohnen, Paprika & Frühstücksspeck – gefriergetrocknet. Glutenfrei

Zutaten:

Für 100 g getrocknete Ware werden verwendet 150 g Eier*, 56 g Kartoffeln*, 28 g Kidneybohnen*, Sahne*, 28 g Paprika*, 23 g Frühstücksspeck* (Schweinebauch*, Salz), Zwiebel*, Rapsöl*, Salz, Pfeffer*, Cayennepfeffer*.

* = aus kontrolliert ökologischem Landbau

Zubereitung:

Den Beutel öffnen, Sauerstoffabsorber entfernen, 270 ml kochendes Wasser hinzugeben. Gut verschließen, 10 Min. ruhen lassen. Umrühren & genießen.

EN: ECO Scrambled eggs with potato, kidney beans, bell pepper, & bacon – freeze-dried. Gluten-free

Ingredients:

For 100 g dry product are used 150 g egg*, 56 g potato*, 28 g kidney beans*, cream*, 28 g bell pepper*, 23 g bacon* (pork belly*, salt), onion*, rapeseed oil*, salt, pepper*, cayenne pepper*.

* = organic

Preparation:

Open pouch, remove oxygen absorber, add 270 ml boiling water. Zip pouch thoroughly, leave for 10 min. Stir & enjoy.

DK/SE/DE/EN:

Næringsindhold per 100 g tilberedt
Näringsvärde per 100 g tillagad
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g zubereitet
Nutrition values per 100 g prepared:

Energi/Energie/Energy..... 611 kJ/147 kcal

Fedt/Fett/Fat.....11 g

- heraf mættede fedtsyrer
varav mättat fett
davon gesättigte Fettsäuren
of which saturates.....3,6 g

Kulhydrat/Kohlenhydrate/
Carbohydratess.....5,0 g

- heraf sukkerarter
varav sockerarter
davon Zucker
of which sugars.....1,3 g

Protein/Eiweiß.....6,6 g

Salt/Salz.....0,78 g

Posen indeholder/Der Beutel enthält/
The pouch contains 1 portion.