

# TORTELLONI MIT GEMÜSE-KOKOS CREME



## ZUBEREITUNG:

1.

Die Folie der beiden Schälchen mehrfach mit einer Gabel einstechen.

2.

Die Schälchen für ca. 4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

3.

Die Pasta auf den Teller geben und mit der Soße servieren.

## FRISCHE BIO-TEIGWAREN GEFÜLLT MIT TOFU, SPINAT UND PINIENKERNEN MIT EINER GEMÜSE-KOKOS CREME (VEGAN):

150 g Gemüse-Kokos Creme: Kokosmilch\* 56% (Kokosnussextrakt\*, Wasser), Wasser, Pastinake\* 10%, Brokkoli\* 7%, Meersalz, Kartoffelstärke\*, Gewürze\*.

200 g Pasta: Teig (67%): Hartweizengrieß\*, Wasser, Kurkuma\*, Tomatenpulver\*. Füllung (33%): Tofu\* 34% (Sojabohnen\* 55%, Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid), Spinat\* 29%, Paniermehl\* (Weizenmehl\*, Speisesalz, Hefe\*), Sonnenblumenöl\*, Gemüsebrühe\* (Meersalz, Weizenmehl\*, Kartoffelflocken\*, Sonnenblumenöl\*, Zwiebeln\*, Hefeextrakt\*, Karotten\*, Pastinaken\*, Paprika\* rot, Paprika\* grün, Tomaten\*, Knoblauch\*, Petersilie\*, Kurkuma\*), Meersalz, Pinienkerne\* 0,6%, Zwiebeln\*, Knoblauch\*, Pfeffer\*.

Säuerungsmittel: Citronensäure.

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	pro 100 g	pro 350 g
Energie kJ/kcal	821/196	2874/686
Fett	7,7 g	27 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	17,9 g
Kohlenhydrate	24,5 g	85,8 g
davon Zucker	1,6 g	5,6 g
Eiweiß	6,6 g	23,1 g
Salz	0,97 g	3,4 g

Gemüse-Kokos  
Creme: 150 g€  
Pasta: 200 g€  
= 350 g

RLZ: 30 Tage

# RAVIOLI MIT TOMATENSOÛE



## ZUBEREITUNG:

1.

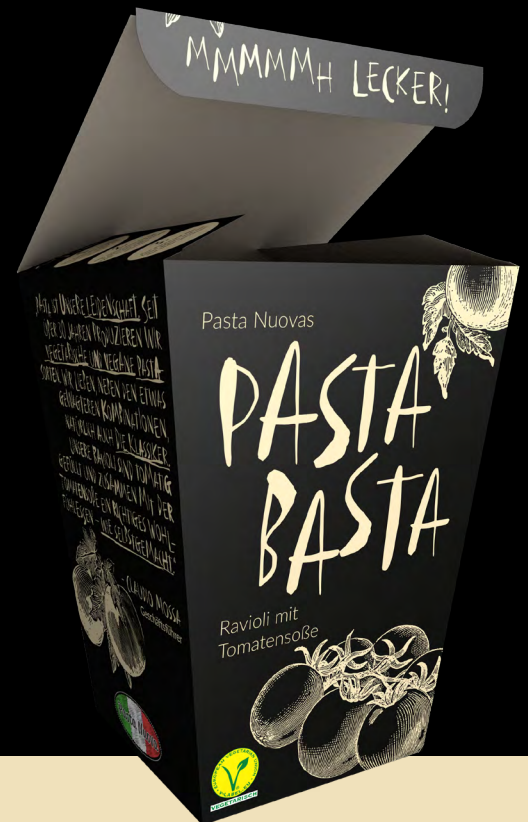
Die Folie der beiden Schälchen mehrfach mit einer Gabel einstechen.

2.

Die Schälchen für ca. 4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

3.

Die Pasta auf den Teller geben und mit der Soße servieren.



## FRISCHE BIO-TEIGWAREN GEFÜLLT MIT MOZZARELLA UND TOMATE MIT EINER TOMATENSOÛE (VEGETARISCH):

150 g Tomatensoße: Tomaten\* 32%, Tomatenmark\* 30%, Wasser, Zwiebeln\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Meersalz, Knoblauch\*, Gemüsebrühe\* (Meersalz, Maltodextrin\*, Zwiebeln\*, Lauch\*, Sonnenblumenöl\*, Kurkuma\*, Pfeffer\*), Gewürze\*.

200 g Pasta: Teig (67%): Hartweizengrieß\*, Wasser, Kurkuma\*, Tomatenpulver\*. Füllung (33%): Ricotta\*, Vollmilch\*, Paniermehl\* (Weizenmehl\*, Speisesalz, Hefe\*), Kartoffelflocken\*, Sonnenblumenöl\*, Mozzarella\* 5%, Tomaten\* 4%, Wasser, Meersalz, Oregano\*, Basilikum\*.

Säuerungsmittel: Citronensäure.

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	pro 100 g	pro 350 g
Energie kJ/kcal	693/165	2426/578
Fett	3,5 g	12,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	3,5 g
Kohlenhydrate	26,1 g	91,4 g
davon Zucker	3,7 g	13 g
Eiweiß	6,2 g	21,7 g
Salz	1,06 g	3,71 g

Tomatensoße: 150 g€  
 Pasta: 200 g€  
 = 350 g

RLZ: 30 Tage