

iglo Broccoli & Karfiol-Bällchen



iglo Broccoli & Karfiol-Bällchen

vorgebacken

6 Beutel à 1 kg

Art. Nr. 97980

iglo Broccoli & Karfiol-Bällchen – für die Vitale Küche

- Zweierlei Bällchen gemischt im Beutel
- Für eine vegane Ernährung geeignet
- Trendiges Fingerfood
- Zum Snacken oder als Hauptgericht
- Ideal auch für Take Away Angebote
- Rasch und einfach zuzubereiten, ob Fritteuse, Pfanne oder Backrohr



Zubereitung:



In der Fritteuse:

Gewünschte Menge bei 175°C in die Fritteuse geben und für ca. 4-5 Min. frittieren. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.



Im Kombidämpfer:

Den Kombidämpfer auf 200°C ohne Dampf vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen oder alternativ mit Trennspray einsprühen. Gewünschte Menge an Broccoli & Karfiol Bällchen auf dem Blech mit Abstand verteilen. Die Bällchen ca. 10-12 Min. garen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit wenden. Anschließend herausnehmen und servieren.

Küchengeräte unterliegen Schwankungen. Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Verzehr vollständig durchgegart ist!

Zutaten: Karfiol 30%, Broccoli 30%, Erdäpfel, Sonnenblumenöl, Stärke, Wasser, Kartoffelflocken, Erbsenmehl, Gemüsebrühe (Salz, Zwiebel, Tomate, Knoblauch), Zwiebel.

Allergene: Rezepturgemäß werden hier keine Allergene eingesetzt!*

Nährwerte pro 100 g (berechnete Werte):

Brennwert (kJ).....	666
Brennwert (kcal).....	160
Fett (g).....	9,7
davon gesättigte Fettsäuren (g).....	1,2
Kohlenhydrate (g).....	14
davon Zucker (g).....	1,5
Ballaststoffe (g).....	1,8
Eiweiß (g).....	3,2
Salz (g).....	0,68

Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen

* Aus technischen Gründen kann nicht mit letzter Sicherheit ausgeschlossen werden, dass geringfügige Spuren eines Allergens im Produkt enthalten sein können, wenn zuvor auf dieser Produktionslinie andere, diese Allergene rezepturgemäß enthaltenden Produkten hergestellt wurden, oder ein Vorprodukt mit Allergenen in Berührung gekommen ist. Die Information ist gültig für den Stand der Rezepturen vom März 2021.

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Stand Rezepturen und Informationen März 2021.