

272.00

<<<<< FASERLAUF >>>>>

28

20

227.00

171

171

170

28

20

15

116828X1

Diese Packung reicht für 2-3 Portionen.

Du benötigst nur noch 400g Tomatenstücke (aus der Dose, ungesalzen) 600ml kaltes Wasser

Faltschachtel Aus technischen Gründen füllt der Inhalt die Faltschachtel nicht vollständig aus. Innenbeutel Füllhöhe Produkt

CHILI CON HAFER

Bio AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

FAQ findest du auf www.bauck.de/FAQ

Deine Veggie-Vielfalt für jeden Tag: Mischen. Kochen. Genießen!

Bio VeggieMix Chili con Hafer

SEIT 1969 Bauck Mühle

Bio. Aus Liebe zur Zukunft.

So einfach geht's:

- Mix mit Tomatenstücken und Wasser verrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Dann Herdtemperatur reduzieren.
- 15-20 Min. bei niedriger Temperatur mit Deckel köcheln, dabei regelmäßig umrühren.
- Heiß servieren.

Tipp: Tomatendose (400 g) 1,5 x ausgeschwenkt, entspricht der benötigten Wassermenge.

* Super einfach!

Gemeinsam mit Bauck zeigst du, wie guter Geschmack die Welt jeden Tag ein kleines bisschen nachhaltiger machen kann: #veggiefood #bauck

Probieren auch unsere anderen Veggie Produkte, z. B. VeggieMix Bolognese oder VeggieMix Goldnuggets

Aus Liebe zur Umwelt: Schachtel > Altpapier Innenbeutel > Wertstoffsammlung

Der VeggieMix aus unserer Bauck Mühle ist die Alternative für mehr natürliche Veggie-Vielfalt in der Küche. Auf glutenfreier Getreidebasis, mit Hülsenfrüchten, Gemüse und ohne Schnickschnack. Rein pflanzlich. Voller Genuss!

Variationen

Tippe dein Veggie-Chili mit ganzen Maiskörnern und Bohnen aus der Dose auf und füge für die Extra-Portion Schärfe frische, gehackte Chili zu. Besonders lecker im Wrap oder mit knackigen Tortilla-Chips.

Ofen-Gemüse

Zucchini oder Paprika mit der fertig zubereiteten Chili-Masse befüllen. In der Pfanne braten oder in einer Auflaufform in Tomatensauce und mit Käse bestreut bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten backen.

Weitere köstliche Rezepte unter www.bauck.de/rezepte

Fertigmischung für veganes Chili auf Basis von Hafer, glutenfrei

Zutaten

Kidneybohnenstücke*, glutenfreie HAFERgrütze* 20%, glutenfreie HAFERvollkornflocken* 18%, Maismehl*, Reisflocken*, Zwiebeln*, Tomatenflocken* (zweifach konzentriertes Tomatenmark*, Maisstärke*), Rauchsalz (Steinsalz, Buchenrauch), Steinsalz, Karotten*, fettarmes Kakaopulver*, Lauch*, Chili* 0,5%, Knoblauch*, Cumin*, Zimt*

*kontrolliert biologisch Kann Spuren von anderen Schalenfrüchten/Nüssen, Sesam, Senf, Lupinen, Sellerie und Soja enthalten.

Nährwerte

100g Trockenmischung enthalten durchschnittlich: Energie: 1388 kJ/329kcal Fett: 3,8g davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g Kohlenhydrate: 52g davon Zucker: 4,3g Ballaststoffe: 13g Eiweiß: 15g Salz: 5,5g

e 150 g

VeggieMix

CHILI CON HAFER

2-3 Portionen

Vegane, glutenfreie Fertig-Mischung - Proteinquelle -

REIN PFLANZLICH

Serviervorschlag e 150 g

Bio AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

Bio machen wir schon immer - weil es besser ist. Für das Klima, für den Genuss und für unser Morgen.

Mehr unter: www.bauck.de/nachhaltigkeit

DE-ÖKO-007 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

OATS-DE-018-113

Hergestellt in Deutschland. Bitte kühl und trocken lagern. Mindestens haltbar bis: siehe Boden

Bauck GmbH Duhnenweitz 4 • 29571 Rosche kundenservice@bauck.de

MHD lackfrei

EAN 4015637019383

12.5 100 30 100 35 29.5