

BIO
PIONIER
SEIT 1984



DAVERT

Urkorn Couscous

- ✓ aus Vollkorn Emmer
- ✓ als Beilage & für Salate
- ✓ nur mit kochendem Wasser aufgießen

e 500 g



Emmer-Vollkorn-Couscous

Zutaten: Emmervollkornmehl*¹. *aus kontrolliert biologischem Anbau

¹Emmer ist eine Weizenart

Kann produktionsbedingt Schalenfrüchte, Sesam, Soja, Senf und Lupine enthalten.

Grundrezept (als Beilage für 2 Personen)

150 g Couscous mit der 1,5-fachen Menge kochendem Wasser aufgießen, bei Bedarf salzen. Abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Quellzeit nach Belieben verlängern.

Ø Nährwerte pro 100 g

Energie	1.483 kJ / 351 kcal
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	65 g
- davon Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	7,7 g
Eiweiß	13 g
Salz	< 0,01 g

Mindestens haltbar bis:
siehe Seitenaufdruck



4 4019339306147

Produktinformationen

Emmer ist ein Urkorn, also eine sehr alte Getreidesorte. Als Couscous ist er ideal für die schnelle Küche. Mit seinem fein-nussigen Geschmack eignet er sich als Beilage sowie für Salate, Gemüse-Pfannen und Bratlinge.

DAVERT Eine Marke der
Midsona Deutschland GmbH
Zur Davert 7 • 59387 Ascheberg
✓ www.davert.de

e 500 g

Stand 05/23
5375



DE 4965-001
Italien
Landwirtschaft

Mindestens haltbar bis
22.08.24
OFT LÄNGER GUT