

Dieser **Bulgur** ist aus Hartweizen hergestellt. Das ganze Korn wird schonend durch Wasser und Wärme aufgeschlossen. Der anschließende Darfvorgang bewirkt, dass das Getreide seinen urtypischen Geschmack voll entfalten kann, bevor es dann in der Mühle grob gebrochen wird. Verwenden Sie Bulgur für die schnelle Küche als Beilage, für Salate oder Bratlinge.

**Grundrezept:**

Bulgur mit der 1 1/2 fachen Menge Wasser aufgießen, leicht salzen und aufkochen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

**Rezept: Bulgursalat**

250g Bulgur nach Grundrezept zubereiten. 1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika, 1 Gurke, 2 Tomaten, 1/2 Zwiebel klein schneiden und unter den Bulgur mischen. Mit Himbeeresig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischen Kräutern abschmecken und etwas ziehen lassen.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite: [www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

**Durchschnittliche Nährwert je 100 g**

Average nutritional value per 100 g / Valeur nutritive moyenne pour 100 g / Valori nutrizionali medi per 100 g / Gjennomsnittlig Næringsverdi pr. 100 g

<b>Brennwert</b> - Calories - Valeur énergétique - Valore energetico - Energi	1444 kJ/ 345 kcal
<b>Fett</b> - Fat - Lipides - Grassi - Fedt	1,0 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b> / Saturated fatty acids / Acide gras saturé / Acido grasso saturato / Mættet fedtsyrer	0,1 g
<b>Kohlenhydrate</b> - Carbohydrate - Glucides - Carboidrati - Karbohydrater	68,9 g
<b>davon Zucker</b> / Sugar / Sucre / Zucchero / Sukker	0,8 g
<b>Ballaststoffe</b> - Fibre - Fibres - Fibre - Grovfoder	10,3 g
<b>Eiweiß</b> - Protein - Protéines - Proteine - Protein	9,0 g
<b>Salz</b> - Salt - Sel - Sale - Salt	0,01 g



#### Herkunfts-Versprechen

Genießen Sie dieses echte Mühlenerzeugnis. Für höchste Qualität bei der Auswahl der Rohstoffe und bei der handwerklichen Verarbeitung bürgе ich mit meinem Namen.

Regionalität, Nachhaltigkeit, Transparenz, Fairness und die besondere Demeter-Qualität sind die Grundlagen unserer Tätigkeit.

Mit unseren Anbaupartnern im heimatlichen Süddeutschland, sowie den internationalen Demeter Partnerlandwirten verbindet uns unser gemeinsames Anliegen, die Förderung der biodynamischen Landwirtschaft. Erfahren Sie mehr unter [www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

Volkmар Spielberger, Müllermeister

#### Bulgur

Zutaten: HARTWEIZEN aus biodynamischer Erzeugung (*demeter*)

Herkunft: siehe Verschlussfalz

Mindestens haltbar bis: siehe Verschlussfalz.

Bitte kühl und trocken lagern.

Haben Sie Fragen oder sollten trotz sachgemäßer Lagerung Qualitätsprobleme auftreten, wenden Sie sich bitte an uns.



- Verpackung 100% Papier
- Entsorgung im Altpapier
- Druckfarben nicht auf Mineralölbasis

Spielberger GmbH  
Burgermühle  
D-74336 Brackenheim  
+49 (0) 71 35 - 98 15 - 51  
[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

500 g e

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

**SPIELBERGER**  
Mühle 

## Bulgur

**Ingrédients:** BLÉ DUR

issue d'une agriculture biodynamique (*demeter*)

À consommer de préférence avant: voir bande de pliage.

Garder au frais et sec!

## Bulgur

**Ingrediente:** GRANO DURO

da agricoltura biodinamica (*demeter*)

Da consumarsi preferibilmente entro: vedi data impressa.

Conservare al fresco ed all'asciutto!

## Bulgur

**Ingredienser:** DURUMHVEDE

af økologisk dynamisk dyrkning (*demeter*)

Mindst holdbar til: se datomærkning.

Opbevares tørt og køligt!



## Bulgur

**Ingredients:** DURUM WHEAT from  
biodynamic production (*demeter*)

Best before: see folded seal.

Store cool and dry!

500 g e