



**NATÜRLICH  
FÜR DICH**

**Hochwertige  
Zutaten**

**Ballast-  
stoffreich**

**Keine  
Zusatzstoffe**

**Echter  
Geschmack**

**OFT LÄNGER GUT**

IST MEIN PRODUKT NOCH GUT?



SCHAUEN



RIECHEN



PROBIEREN

boh

**D**  
**Sal**  
**sch**  
**und**

**Zuta**  
**zene**  
**gran**  
**Toma**  
**nulat**  
**mehl\***  
**mel\***  
**Cassia**  
**\* aus**

**Hinwe**  
**Mand**  
**Milch**

**Minde**  
**Boden**  
**sen lag**  
**CH He**  
**Herkun**

**Durch**  
**pro 10**

**Energie**  
**Fett .....**  
**davon**  
**Fettsä**  
**Kohlenl**  
**davon**  
**Ballast**  
**Eiweiß.**  
**Salz .....**

4

0

Füllhöhe technisch bedingt.



DE-ÖKO-001  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft





FÜR DICH



KLIMATRASPARENT

Mehr zum CO<sub>2</sub>-Fußabdruck  
dieses Produktes:  
[bohlsener-muehle.de/klimatransparent](http://bohlsener-muehle.de/klimatransparent)

### ➊ Couscous-Orient-Salat - Trockenmischung mit Couscous und Aprikose

**Zutaten:** Couscous\* (Hartweizenzeugnis\*) 75%, Aprikosengranulat\* 11%, Dattelpulver\* 4%, Tomatengranulat\*, Karottengranulat\*, Meersalz, Koriander\*, Reismehl\*, Petersilie\* <1%, Kreuzkümmel\*, Kardamom\*, Chili\*, Zimt\* Cassia.

\* aus ökologischem Anbau

**Hinweis für Allergiker:** Kann Mandeln, Nüsse, Sesam, Soja, Milch und Sellerie enthalten.

**Mindestens haltbar bis:** siehe Boden / Trocken und verschlossenen lagern, vor Wärme schützen.

➋ **Hergestellt in Deutschland**  
**Herkunft Couscous:** Frankreich

#### Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| Energie .....       | 1378 kJ / 326 kcal |
| Fett .....          | 1,8 g              |
| davon gesättigte    |                    |
| Fettsäuren .....    | 0,2 g              |
| Kohlenhydrate ..... | 63 g               |
| davon Zucker .....  | 11,2 g             |
| Ballaststoffe ..... | 8,8 g              |
| Eiweiß .....        | 10 g               |
| Salz .....          | 2,0 g              |



e 165g

## Sooo einfach!



Mit 250 ml  
kochendem  
Wasser  
verrühren

3 Minuten  
quellen  
lassen



Nach Belieben  
verfeinern, z.B.  
mit Cashew und  
Trauben

#### Entdecke die Kombination aus fruchtiger Süße und feinen Gewürzen des Ori- ents!

Dieser Couscous-Salat vereint  
köstliche Aprikosen und Datteln  
mit den Gewürzen des Orients –  
ein wahrer Genuss!

Perfekt als schnelles Gericht oder  
als Basis für Deine Klima-Bowl!

**Rezeptideen unter:**  
[bohlsener-muehle.de/  
klimakulinarik](http://bohlsener-muehle.de/klimakulinarik)

Gemischt

in Bohlsen / Lüneburger Heide  
**Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG**  
Mühlenstraße 1, D-29581 Gerdau  
[www.bohlsener-muehle.de](http://www.bohlsener-muehle.de)