

10072721-3088794

Packung enthält:  
✓ 500 g Dinkel



Dinkel – die Vollwert-  
Alternative zu Reis

## Dinkel wie Reis

Dinkel wie Reis – ein wertvoller Beitrag zu Ihrer ausgewogenen Ernährung und vielseitig verwendbar.

Dinkel ist die Urform des Weizens. Er wird sorgfältig entspelzt, gereinigt und geschliffen. Dinkel wie Reis ist eine echte Vollwert-Alternative zu Reis und ebenso vielseitig verwendbar. Genießen Sie Dinkel als Zutat für leckere Risottos, Gemüsefüllungen, Suppen oder als wohlschmeckende Beilage.



**1 Portion**  
1 Tasse Dinkel  
2 Tassen Wasser  
etwas Salz

**Zubereitung**  
2 Tassen Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.  
1 Tasse Dinkel wie Reis hinzufügen und ca. 12-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.  
Wenn Sie den Dinkel etwas weicher gekocht mögen, fügen Sie noch etwas Wasser hinzu und kochen ihn einige Minuten länger.



Serviervorschlag

### Schon probiert? Gefüllte Dinkel-Zucchini mit Mozzarella überbacken

2 Tassen Dinkel in 3/4 l Brühe 10-12 Min. kochen. 4 kleine Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Inneres der Zucchini, 1 Zwiebel und 4 Cocktailtomaten in kleine Würfelchen schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl andünsten. Das Gemüse in den fertig gegarten Dinkel unterrühren, mit ein wenig Salz, Pfeffer und getr. Kräutern abschmecken. Die Zucchini-Hälften in zwei feuerfeste Formen legen und mit der Dinkel-Gemüse-Mischung füllen. Für eine Soße in der Pfanne 2 EL Öl erhitzen, 3 TL Mehl anschwitzen, 1/4 Liter Brühe einrühren, 2 EL Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Mozzarella in Würfel schneiden und über die gefüllten Zucchini streuen. Die Soße über die Zucchini geben, einige Cocktailtomaten in die Form legen und alles bei 220 °C im Ofen 15 Min. backen. Für 2 Personen



## Dinkel wie Reis

Es gibt weitere Produkte aus der »Dinkel-Familie« von der SchapfenMühle!

Probieren Sie doch mal ...



... oder ...



... und die anderen leckeren und gesunden Lebensmittel der SchapfenMühle.

535160  
75362  
38/2016

Nur Lackfrei

## Dinkel wie Reis

Nur Lackfrei



# Dinkel wie Reis

## 100% Dinkel



die ideale Beilage

schnell gekocht und zubereitet

für eine vollwertige Ernährung

e 500 g  
Serviervorschlag



## Dinkel wie Reis

Dinkel ist die Urform des Weizens. Seine Besonderheit ist die zweite Hülle (Spelz) um das Getreidekorn, welche auf natürliche Weise Schutz vor äußeren Umwelteinflüssen bietet. Sie wird in einem aufwändigen Schälprozess entfernt.

Nährwerte je 100 g\*  
Dinkel wie Reis:

Energie	484 kJ (114 kcal)
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	20,0 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	3,3 g
Eiweiß	5,6 g
Salz	0,3 g

Diese Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

\*zubereitet

Zutaten: Dinkel (100%)

Mindestens haltbar bis:  
siehe Stempel Deckellasche  
Nach dem Öffnen trocken und vor Wärme geschützt lagern.

SchapfenMühle GmbH & Co. KG  
D-89015 Ulm, Postfach 2565  
www.schapfenmuehle.de

e 500 g

## Dinkel wie Reis



Informationen für platzierten Strichcode  
Strichcode-Typ: EAN 13  
Code-Nr.: 4000950576026  
Code-Größe: +90.  
Code-Höhe: +25.

Schapfenmühle

Cyan

Magenta

Yellow

Black

Stanze

Auftrags-Nr.: 104527-16

Jobname: 535160\_1Ntz.ap

Artikel-Nr.: 3516

Stanzwerkzeug-Nr.: 3116

Datum und Uhrzeit: 19.09.16 14:58

Operator: Tobias Spittler