

# Rote Linsen Spirelli

glutenfrei

## Zutaten

rote Linsen\* gemahlen

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Rapunzel Rote Linsen Spirelli werden aus 100% roten Linsen hergestellt. Die Hülsenfrucht sorgt für den mild-nussigen Geschmack und liefert viele Proteine & wertvolle Ballaststoffe. Die Spirelli sind die ideale glutenfreie Alternative zu herkömmlicher Getreide-Pasta.

## Herstellung

Die Spirelli werden aus 100% vermahlenden roten Linsen hergestellt. Unter Zugabe von Wasser wird der Rohstoff zu einem Teig verknetet, der durch eine Matrice in die jeweilige Nudelform gepresst wird. Anschließend wird die Nudel schonend getrocknet.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

## Verwendung

Die glutenfreie Alternative für alle Pasta-Gerichte

## Zubereitungshinweis

Pro 100 g Nudeln 1 Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben und vorsichtig umrühren. Die Kochzeit genau beachten! Nach Ende der Kochzeit die Nudeln abgießen. Kochzeit: 6-7 Minuten Tipp für perfekte Pasta al dente: Einen Schuss Essig ins Kochwasser geben.

## Lagerhinweis

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Spirelli aus roten Linsen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1492 kJ / 352 kcal kJ
<b>Fett</b>	1,80 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,40 g
<b>Kohlenhydrate</b>	58,00 g
<b>davon Zucker</b>	1,00 g
<b>Ballaststoffe</b>	6,0 g
<b>Eiweiß</b>	23,00 g
<b>Salz</b>	0,050 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

# Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinenerzeugnisse**

**Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose**

**Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse**

**Sellerie oder Sellerieerzeugnisse**

**Senf oder Senferzeugnisse**

**Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse**

**Soja oder Sojaerzeugnisse**

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**