



**EF** Weißkohl-Flocken

Inhalt: / Content: 220 g

**EF BASICS Weisskohlflocken (220g)**  
**EF BASICS White cabbage flakes (220g)**

Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt: / Nutritional values per 100 g dry product:

Energie / calories	1256 kJ / 300 kcal
Fett / fat	1.9 g
– davon gesättigte Fettsäuren / – of which saturates	0.3 g
Kohlenhydrate / carbohydrates	41.8 g
– davon Zucker / – of which sugars	41.5 g
Eiweiß / protein	13.8 g
Salz / salt	0.3 g

**Zutaten:**

Weisskohl

**Ingredients:**

White cabbage

**Zubereitung:**

Gewünschte Menge mit heißem Wasser übergießen und ca. 25 min ziehen lassen. Danach überschüssiges Wasser abschütten. Fertig

**Preparation:**

Pour hot water over the desired amount and leave to infuse for approx. 25 min. Then pour off excess water. Ready

**Art-Nr. / PN:**

EFB-WK-220

**EAN:**

5060428435025

**Lagerung:**

Kühl und trocken lagern

**Storage:**

Store in a cool and dry place

**MHD ab Herstellung: / BBD from production:**

15 Jahre / years