

tortelloni mit gemüse-kokos creme

PASTA
d'oro
DAL 1990



zubereitung:

1.

Die Folie der beiden Schälchen mehrfach mit einer Gabel einstechen.

2.

Die Schälchen für ca. 4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

3.

Die Pasta auf den Teller geben und mit der Soße servieren.

frische bio-teigwaren gefüllt mit tofu, spinat und pinienkernen mit einer gemüse-kokos creme (vegan):

150 g Gemüse-Kokos Creme: Kokosmilch* 56% (Kokosnussextrakt*, Wasser), Wasser, Pastinake* 10%, Brokoli* 7%, Meersalz, Kartoffelstärke*, Gewürze*.

200 g Pasta: Teig (67%): **Hartweizengrieß***, Wasser, Kurkuma*, Tomatenpulver*. Füllung (33%): **Tofu*** 34% (**Sojabohnen*** 55%, Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid), Spinat* 29%, **Paniermehl*** (**Weizenmehl***, Speisesalz, Hefe*), Sonnenblumenöl*, Gemüsebrühe* (Meersalz, **Weizenmehl***, Kartoffelflocken*, Sonnenblumenöl*, Zwiebeln*, Hefeextrakt*, Karotten*, Pastinaken*, Paprika* rot, Paprika* grün, Tomaten*, Knoblauch*, Petersilie*, Kurkuma*), Meersalz, Pinienkerne* 0,6%, Zwiebeln*, Knoblauch*, Pfeffer*.

Säuerungsmittel: Citronensäure.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	pro 100 g	pro 350 g
Energie kJ/kcal	821/196	2874/686
Fett	7,7 g	27 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	17,9 g
Kohlenhydrate	24,5 g	85,8 g
davon Zucker	1,6 g	5,6 g
Eiweiß	6,6 g	23,1 g
Salz	0,97 g	3,4 g

Gemüse-Kokos
Creme: 150 g€
Pasta: 200 g€

= 350 g

RLZ: 30 Tage

ravioli mit tomatensoße



zubereitung:

1.

Die Folie der beiden Schälchen mehrfach mit einer Gabel einstechen.

2.

Die Schälchen für ca. 4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

3.

Die Pasta auf den Teller geben und mit der Soße servieren.

frische bio-teigwaren gefüllt mit mozzarella und tomate mit einer tomatensoße (vegetarisch):

150 g Tomatensoße: Tomaten* 32%, Tomatenmark* 30%, Wasser, Zwiebeln*, Zucker*, Olivenöl*, Meersalz, Knoblauch*, Gemüsebrühe* (Meersalz, Maltodextrin*, Zwiebeln*, Lauch*, Sonnenblumenöl*, Kurkuma*, Pfeffer*), Gewürze*.

200 g Pasta: Teig (67%): **Hartweizengrieß***, Wasser, Kurkuma*, Tomatenpulver*. Füllung (33%): **Ricotta***, **Vollmilch***, **Paniermehl*** (**Weizenmehl***, Speisesalz, Hefe*), Kartoffelflocken*, Sonnenblumenöl*, **Mozzarella*** 5%, Tomaten* 4%, Wasser, Meersalz, Oregano*, Basilikum*.

Säuerungsmittel: Citronensäure.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	pro 100 g	pro 350 g
Energie kJ/kcal	693/165	2426/578
Fett	3,5 g	12,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	3,5 g
Kohlenhydrate	26,1 g	91,4 g
davon Zucker	3,7 g	13 g
Eiweiß	6,2 g	21,7 g
Salz	1,06 g	3,71 g

Tomatensoße: 150 g€
 Pasta: 200 g€
 = 350 g

RLZ: 30 Tage