



Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Classic»



1 Dose Dinkelflocken, 900g (2943 kcal)

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

1 Dose Gemüse Mischung, 400g (1228 kcal)

Einweichen und 10 Minuten kochen, oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

1 Dose Hörnchennudeln, 900g (3186 kcal)

Kochzeit: 8-10 Minuten

1 Dose Kartoffelpüree laktosefrei, 750g (ergibt 30 Portionen, 2685 kcal)

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

1 Dose Kichererbsen vorgekocht, 800g (2688 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

1 Dose Risotto-Reis, 1600g (5504 kcal)

14-16 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen

1 Dose Rote Linsen vorgekocht, 1100g (3718 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

1 Dose Schwarze Bohnen vorgekocht, 800g (3040 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl, 1000g (3460 kcal)

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:
Brot/ Teigwaren/ Crêpes/ Saucen/ Suppen/ Biskuits/ Teige

1 Dose Vollmilchpulver, 900g (ergibt 7.2 Liter, 4446 kcal)

33g Pulver in 250ml Wasser (kalt oder warm) einrühren



1 Beutel Braune Sauce vegan, 150g (ergibt 2,5 Liter Sauce, 467 kcal)

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht köcheln lassen.

1 Beutel Gemüsebouillon, 260g (ergibt Würze für ca. 13 Liter, 515 kcal)

15-20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

1 Beutel Volleipulver, 200g (entspricht ca. 13-15 Eier, 1140 kcal)

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

4 Rationen NR-72 à je 495g (8000 kcal)

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser oder Milch verrühren.



«Notvorrat Classic»

43'020 kcal

Unser Klassiker für eine Person
ausgewogene Nahrungsmittel für einen Monat

Paketabmessung:	55 x 41 x 23 - L/B/H in cm
Paket-Gewicht:	15.8 kg
Allergene:	Milch, Ei, Gluten
Lagerung:	Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung, idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius
Geöffnet:	Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

Nährwerte pro 100g

Dinkelflocken

Zutaten: DINKELflocken

Energie	1367kJ / 327kcal
Fett	3.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.268g
Kohlenhydrate	63.0g
davon Zucker	0.9g
Eiweiss	12.0g
Salz	0.007g
Ballaststoffe	11.5g

Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt,
Zucchiniwürfel, Petersilie (alles luftgetrocknet)

Nährwerte pro 100g



Energie	1287kJ / 307kcal
Fett	2.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6g
Kohlenhydrate	46.0g
davon Zucker	33.8g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	22.9g

Hörnchennudeln

Zutaten: HartWEIZENgriess, kann Spuren von Ei enthalten

Energie	1500kJ / 354kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	69g
davon Zucker	2.5g
Eiweiss	13g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	4g

Kartoffelpüree laktosefrei

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

Energie	1518kJ / 358kcal
Fett	0.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1g
Kohlenhydrate	77.9g
davon Zucker	1.7g
Eiweiss	6.5g
Salz	0.04g

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

Nährwerte pro 100g



Energie	1412kJ / 336kcal
Fett	5.9g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1g
Kohlenhydrate	44.3g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g
Ballaststoffe	15.5g

Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

Energie	1460kJ / 344kcal
Fett	0.6g
davon gesättigte Fettsäuren	0.13g
Kohlenhydrate	77.8g
davon Zucker	0.15g
Eiweiss	6.8g
Salz	0.004g
Ballaststoffe	1.4g

Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

Energie	1425kJ / 338 kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	40.7g
davon Zucker	0.6g
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht

Nährwerte pro 100g



Energie	1604kJ / 380kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	62.4g
davon Zucker	2.1g
Eiweiss	21.6
Salz	0.013g
Ballaststoffe	15.5g

UrDinkel-Halbweissmehl

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

Energie	1452kJ/346kcal
Fett	1.8g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	68g
davon Zucker	0.7g
Eiweiss	12.9g
Salz	0.005g
Ballaststoffe	3.0g

Vollmilchpulver

Zutaten: VollMILCHpulver

Energie	2065kJ / 494kcal
Fett	26.2g
davon gesättigte Fettsäuren	18.0g
Kohlenhydrate	40.6g
davon Zucker	40.6g
Eiweiss	24.6g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	<0.1g

Nährwerte pro 100g



Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

Energie	1300kJ / 311kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	59g
davon Zucker	6g
Eiweiss	13g
Salz	5.1g
Ballaststoffe	4.5g

Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

Energie	840kJ / 198kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	23g
davon Zucker	12.0g
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

Volleipulver

Zutaten: Volleipulver (100% Hühnervollei) pasteurisiert aus Freilandhaltung

Energie	2369kJ / 570kcal
Fett	41.8g
davon gesättigte Fettsäuren	11.6g
Kohlenhydrate	2.4g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	46.0g
Salz	1.3g



Nährwerte pro 100g

NR-72 Rationen

Zutaten: GERSTEnmalzextrakt getrocknet (34%), VollMILCHpulver, Zucker, MagerMILCHpulver, fettarmer Kakao, Honig, Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Aroma, kann Spuren von Ei enthalten

Energie	1707KJ/404kcal
Fett	7.2g
davon gesättigte Fettsäuren	4.1g
Kohlenhydrate	70g
davon Zucker	55g
Eiweiss	13g
Salz	0.35g
Ballaststoffe	3.7g