

**[DE] Chana Masala Indischer Kichererbsen-Reistopf**

Zutaten: Langkornreis 52%, Kichererbsen 22%, Zucker, Zwiebeln, Apfelstücke, Paprika, Maltodextrin, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Curry (enthält **Senf**), Salz, Paprikapulver, Chilipulver, Rosmarinextrakt. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (360 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 10 Min. ziehen lassen. **Allergene: Sellerie, Senf**

**[FR] Chana Masala (Curry de pois chiches au riz)**

Ingrédients: Riz long 52%, pois chiches 22%, sucre, oignons, morceaux de pommes, piment, maltodextrine, mélange de condiments (contient du **céleri**), curry (contient de la **moutarde**), sel, chili, extrait de romarin. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (360 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser infuser 10 minutes. **Allergènes: céleri, moutarde**

**[EN] Chana Masala (Chickpea Curry with Rice)**

Ingredients: long grain rice 52%, chickpeas 22%, sugar, onions, apple pieces, capsicum, maltodextrin, seasoning (contains **celeriac**), curry (contains **mustard**), salt, paprika powder, chilli powder, rosemary extract. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7.5 cm on the scale (360 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 10 minutes. **Allergens: Celery, mustard**

**[IT] Chana Masala**

Ingredienti: riso a grani lunghi 52%, ceci 22%, zucchero, cipolle, pezzetti di mela, peperoni, maltodestrina, mix di condimento (contiene **sedano**), curry (contiene **senape**), sale, paprika in polvere, peperoncino in polvere, estratto di rosmarino. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere gli 7,5 cm indicati (360 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 10 minuti. **Allergeni: sedano, senape**

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g prodotto a secco:

Brennwert/kJ/kcal	1438 / 344	Nettofüllgewicht/net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno	180 g
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>		Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	360 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	2,1 g 0,2 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	540 g
<b>Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati</b>		Zur Expeditionssicherheit unter Schutzatmosphäre abgepackt/Packaged in a protective atmosphere/Conditionné sous atmosphère protectrice/Condizionato in atmosfera protettiva	
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zuckeri	68,6 g 13,0 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar til/Vähimmäissäilyvyysaika/ Best för/Minsta hållbarhetstid/ Ten minste holdbaar tid/A consumir de preferencia antes de/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrző /Минимальный срок годности	
<b>Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires</b>	2,5 g		
<b>Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina</b>	9,4 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	1,7 g		



**(DK) Chana Masala Indisk kikærte-risgryde**

Ingredienser: langkornris 52%, kikærter 22%, sukker, løg, æblestykker, paprika, maltodextrin, krydderiblanding (indeholder **selleri**), karry (indeholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinekstrakt. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7,5 cm på skalaen (360 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 10 min. **Allergener: selleri, sennep**

**(NO) Chana Masala indisk gryterett med kikerter og ris**

Ingredienser: langkornet ris 52%, kikerter 22%, sukker, løk, eplebiter, paprika, maltodextrin, krydderiblanding (inneholder **selleri**), karr (inneholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinekstrakt. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (360 ml) rett ned i posen, rør godt, lukk posen og la trekke i 10 minutter. **Allergener: selleri, sennep**

**(FI) Chana Masal - intialainen hereriisipata**

Ainekset: pitkäjyvärisiä 52%, kikerneitä 22%, sokeri, sipuli, omenanpaloja, paprika, maltodekstriini, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), curry (sisältää **sinappia**), suola, paprikajauhe, chilijauhe, rosmariiniuute. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikossa (360 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 10 minuuttia. **Allergeni: selleri, sinappi**

**(SE) Chana Masala (kikärtsgryta)**

Ingredienser: långkornigt ris 52%, kikärter 22%, socker, lök, äppelbitar, paprika, maltodextrin, smakmedelblandning (innehåller **selleri**), curry (innehåller **senap**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinextrakt. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (360 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 10 minuter. **Allergener: selleri, senap**

Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig næringsverdi pr 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

kJ/kcal	1438 / 344	Nettovægt/Nettoäytytpaino/netto fyllvikt/fyllnadsvikt netto	180 g
<b>Fedtstof/Rasvaa/Fett</b>	2,1 g	Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/vannillegg/Vatentillsats	360 ml
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyror	0,2 g	Færdig mængde/Valmis annos/ferdig mengde/Färdiga kvantitet	540 g
<b>Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat</b>	68,6 g	Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Pakket under skytsatmosfære,Förpackat i en skyddande atmosfär	
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter	13,0 g		
<b>Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber</b>	2,5 g		
<b>Protein/Valkuaista/protein/Äggvita</b>	9,4 g		
<b>Salt/Suola</b>	1,7 g		