

## Gemüsepaket 1

- Inhalt:** 3 x 500g Karotten luftgetrocknet (in 2-Liter Dose)  
 3 x 150g Spargeln grün gefriergetrocknet (in 2-Liter Dose)  
 3 x 300g Maiskörner gefriergetrocknet (in 2-Liter Dose)  
 3 x 350g Erbsen gefriergetrocknet (in 2-Liter Dose)
- Frischeverhältnis:** 1 : 6 Karotten luftgetrocknet  
 1 : 10 Spargeln grün gefriergetrocknet  
 1 : 3 Maiskörner gefriergetrocknet  
 1 : 3 Erbsen gefriergetrocknet
- Textur:** Unregelmässige Stücke (Karotten luftgetrocknet)  
 Stücke ca. 3 - 5mm lang (Spargeln grün gefriergetrocknet)  
 Ganze Maiskörner (Maiskörner gefriergetrocknet)  
 Ganze Erbsen (Erbsen gefriergetrocknet)
- Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
 Optimal wäre eine konstante Temperatur von unter 20° Celsius
- Geöffnete Produkte:** 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:

Produkt	Energie KJ / kcal	Fett	davon gesätt. Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiss	Salz	Ballast- stoffe
Karotten	1274 / 303	1,4g	0,31g	52,7g	49,37g	6,51g	0,45g	23,72g
Spargeln grün	1323 / 314	2,47g	0,5g	31,52g	31,52g	29,51g	0,16g	20,24g
Maiskörner	1600 / 382	4,0g	0,7g	70,0g	2,0g	10,0g	10,0mg	11,0g
Erbsen	1500 / 359	2,0g	0,3g	47,0g	3,0g	26,0g	30,0mg	19,0g

- Zutaten:** je 1/4 Karotten, Spargeln grün, Maiskörner und Erbsen
- Zubereitung/Verzehr:** In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und direkt in siedende Bouillon/Wasser, oder direkt in ein Gericht einstreuen, und fertig garen.