



Bike-Pasta

Teigwaren aus Hartweizengriess

Gewicht: 450 g

Zutaten:

Hartweizengriess (Kanada/EU), Kernserwasser vom Arvigrat.
Kann Spuren von Ei enthalten.

Nährwerte:	pro 100g	(Eine Portion entspricht ca. 80g)
Energie:	1450KJ / 34kcal	
Fett:	1.5 g	
Kohlenhydrate:	68 g	
Eiweiss:	12 g	
Salz:	<0.01 g	

Zubereitung: Wasser kochen und Salz dazugeben. Die Pasta 6 – 8 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen. Danach abtropfen lassen.

Lagerung: Kühl und trocken lagern. Vor Licht schützen. Nach dem Öffnen wieder gut verschliessen oder in einer Vorratsdose aufbewahren.

Stand: April 18