

✓reich an Proteinen ✓rico en proteínas ✓riche en protéines ✓rijk aan eiwitten

✓VEGAN ✓BIO

✓glutenfrei ✓sin gluten ✓sans gluten ✓glutenvrij

DE Kokosmehl. 2 volle Esslöffel Kokosmehl = nur 64Kcal, 10g Fasern. Bei jeder Mahlzeit 1 Esslöffel: als Fasergetränk in einem Glas Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Kakao, Tee oder Kaffee, als Zufügung in Saucen, Joghurt, Müsli, Haferbrei, Desserts. Ideales glutenfreies Mehl für Brot, Gebäck, Plätzchen, Snacks usw. Ersetze 10 bis 15% des normalen Mehls durch Kokosmehl und füge ebenso viel Wasser hinzu. Verwende für Backwaren mit 100% Kokosmehl ein Bindemittel, z.B. Kartoffel- oder Maisstärke, Agar agar oder Eigelb. **Zutaten:** 100% Kokosmehl(LK) **EN Ingredients:** 100% Coconut flour(LK) **ES** Harina de coco. 2 cucharadas soperas llena de harina de coco = sólo 64Kcal, 10g de fibra. Use 1 cucharada soperas en cada comida: como bebida de fibra en un vaso de agua, zumo, batido, smoothie, colacao, té o café; como fibra para añadir a salsas, yogur, muesli, papilla de avena, postres. Harina sin gluten ideal para hacer pan, repostería, galletas, tentempiés... Sustituya el 10-15% de la harina normal por harina de coco y añada la misma cantidad de agua. Para recetas con 100% harina de coco use un aglutinante como la fécula de patata o de maíz, el agar agar o la yema de huevo. **Ingredientes:** 100% harina de coco(LK) **FR** Farine de noix de coco. 2 c.à.s. de farine de noix de coco = 64Kcal, 10g de fibres. A chaque repas, prenez 1 c. à s. dans un verre d'eau, un jus, un milkshake, un smoothie, du cacao, du thé ou du café. Ajoutez la à une sauce, un yaourt, un muesli, un dessert, aux flocons d'avoine. Farine sans gluten idéale pour le pain, les pâtisseries, les biscuits, les snacks, etc. Remplacez 10 à 15% de la farine traditionnelle par la farine de noix de coco et ajoutez autant d'eau supplémentaire. Pour les cuissons avec 100% de farine de noix de coco, utilisez un liant comme de la fécula de maïs/de pomme de terre, du jaune d'oeuf ou de l'agar-agar. **Ingédients:** 100% farine de noix de coco(LK) **IT** **Ingredienti:** 100% farina di cocco (LK) **NL** Kokosmeel. 2 volle eetlepels kokosmeel = slechts 64Kcal, 10g vezels. Gebruik elke maaltijd 1 eetlepel: als vezel drank in een glas water, sap, shake, smoothie, chocomelk, thee of koffie; als vezelstrooisel in saus, yoghurt, muesli, havermout, desserts. Ideaal glutenvrij bakmeel voor brood, gebak, koekjes, snacks,... Vervang 10 tot 15% van het gewone meel door kokosmeel en voeg evenveel extra water toe. Gebruik voor baksels met 100% kokosmeel een bindmiddel zoals aardappel- of maïszetmeel, agar agar of eigeel. **Ingrediënten:** 100% kokosmeel(LK) °=Bio

Mindestens haltbar bis/Consumir preferentemente antes de
A consommer de préférence avant le/
Da consumarsi preferibilmente entro il
Ten minste houdbaar tot/Lot no.:



DE Serviertipp • ES Idea para presentar • FR Idée de présentation • NL serveertip

KOKOSMEHL REICH AN BALLASTSTOFFEN
HARINA DE COCO RICA EN FIBRA
FARINE DE NOIX DE COCO RICHE EN FIBRES
KOKOSMEEL RIJK AAN VEZELS
COCONUT FLOUR • FARINA DI COCCO

e 900g

Mittlerer Nährwert/Average nutritional value/Valor nutricional médio/Valeur nutritive moyenne/Valori nutrizionali medi/Gemiddelde voedingswaarde pro/per/por/pour/par/per 100g		
• Energie (Brennwert)/energy/energia/énergie 1340 kJ/320 kcal	carboidrati/koolhydraten	9,0 g
• Fett/fats/grasas/matière grasses/grassi/vetten 12 g	- Davon Zucker/of which sugars/de los cuales azúcares/dont sucsres/di qui zuccheri/waarvan suikers	9,0 g
- Davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/de las cuales ácidos grasos saturado/dont acides gras saturés/di qui acidi grassi saturati/waarvan verzadigde vetzuren 11 g	• Ballaststoffe/fiber/fibra/fibres alimentaires/vezels	50 g**
• Kohlenhydrate/carbohydrates/hidratos de carbono/glucides	• Eiweiß/protein/proteínas/protéines/proteine/eiwitten	19 g
	• Salz/salt/sal/sel/sale/zout	0 g

** Ballaststoffe/fibre/fibres alimentaires/vezels
- wovon löslich / of which soluble / Dont solubles / di cui solubili / waarvan oplosbaar 4 g
- wovon nicht löslich / of which non-soluble / dont non solubles/di cui insolubili / waarvan niet oplosbaar 46 g
• Cellulose / Cellulosa 12 g • Hemicellulose / Emicellulosa 18 g • Lignin / lignina 12 g



Reich an/Rich in/Riche en/Ricco di/Rijk aan 100g - *= %NRV (ETM, RDI, CDR, DJR, RDA, ADH):

Fe Eisen/Iron/Fer/Ferro/Ijzer 8mg/100g - 57%* • **K** Kalium/Potassium/Potassio/Kalium 1950mg/100g - 97%* • **Mg** Magnesium/Magnesium/Magnésium/Magnesio/Magnesium 233mg/100g - 62%* • **Mn** Mangan/Manganese/Manganèse/Manganese/Mangaan 5mg/100g - 253%* • **Zn** Zink/Zinc/Zinc/Zinco/Zink 3,9mg/100g - 39%*



°BE-BIO-02
Nicht-EU Landwirtschaft
non-EU agriculture
agriculture non-UE
agricoltura nonUE
Niet-EU Landbouw

DE Trocken & dunkel lagern. Großem Temperatur-wechsel vorbeugen. **ES** Manténgase en lugar seco y oscuro. Evite grandes diferencias de temperatura. **FR** Conserver au sec & à l'abri de la lumière. Evitez les fluctuations de température. **NL** Droog & donker bewaren. Voorkom temperatuurverschillen.

DE AMANPRANA ✓30 bis 45% weniger Kohlenhydrate* ✓30 bis 70% mehr Fasern* ✓reich an Proteinen **ES AMANPRANA** ✓30 a 45% menos carbohidratos* ✓30 a 70% más fibras* ✓rico en proteínas **FR AMANPRANA** ✓30 à 45% moins de glucides* ✓30 à 70% plus de fibres* ✓riche en protéines **NL AMANPRANA** ✓30 tot 45% minder koolhydraten* ✓30 tot 70% meer vezels* ✓rijk aan eiwitten *im Vergleich zum Durchschnitt - *en comparación con la harina de coco promedio - *par rapport à la farine moyenne de noix de coco - *in vergelijking met doorsnee kokosmeel



Noble-House nv - B. Latourleij 97, BE-2930 Brasschaat - info & newsletter: www.amanprana.eu

5 425013 640497

kokosmeel 900 g DE 64-0800 04/01/2022

CNK 2315707