

Fleishküchle, Bio, low carb

Reicht für ca. 20 Fleischküche zu je 50g.
Also je nach Hunger für 4-5 Portionen.



Zutaten klein schneiden u. gut vermischen.
1-2 Stunden kühl stellen.
Mit großem Löffel Bratlinge portionieren.
Pfanne erhitzen u im Öl anbraten.
Als Eiweißbeilage eignen sich Linsen, Bohnen, usw.

Produkt	Brennwert		Fett g	Kohlenhydrate g	Protein g
	KJ	kcal			
400 g Bio Hackfleisch, Rind	3400	812	50	0	90
200 g Champignons, frisch	134	32	0,4	1,2	5,4
50 g Süßlupinenmehl	524	125	5	1	24
1 Packung Bio Weinstein Backpulve	189	45	0,1	10,9	0,1
3 Stück Ei, vom Huhn	944	225	15,3	2,5	19,6
1 mittelgroße Zwiebel, frisch	99	24	0,2	4,2	1
1 Stange Frühlingszwiebel / Lauchz	61	15	0,1	3	0,3
76 g Fajita Würzmischung	907	217	1,4	42,6	6
40 g Natives Olivenöl Extra	1380	330	36,5	0	0
Ca. 200 ml Leitungswasser	0	0	0	0	0
Zusammenfassung	7638	1825	109	65,4	146,4

Wichtig: Nicht für alle Lebensmittel liegen alle Angaben vor. (z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Wassergehalt)
Die Darstellung bezieht sich nur auf die Lebensmittel für die Daten vorliegen.

Bitte beachte: Die tatsächlichen Werte können viel höher sein oder Inhaltsstoffe können komplett fehlen.

Brennwert	7637 KJ (1824	Vitamin C	24,8 mg	Salz	7,6015263 g
Fett	109 g	Vitamin A	0,462 mg	Eisen	6,3 mg
Kohlenhydrate	65,4 g	Vitamin D	0 mg	Zink	4,2 mg
davon Zucker	7,8 g	Vitamin E	3,6 mg	Magnesium	64,5 mg
Protein	146,4 g	Vitamin B1	0,4445 mg	Mangan	0,5 mg
Alkohol	0 g	Vitamin B2	1,6 mg	Fluorid	0,3 mg
Wasser	0,6 Liter	Vitamin B6	0,5 mg	Chlorid	451,2 mg
Ballaststoffe	25,7 g	Vitamin B12	0 mg	Kupfer	0,9 mg
Broteinheiten (BE)	5,4			Kalium	1098,8 mg
				Kalzium	193,9 mg
				Phosphor	642,3 mg
				Schwefel	427,9 mg
				Jod	0,05364 mg

Fddb steht in keiner Beziehung zu den auf dieser Webseite genannten Herstellern oder Produkten.

Alle Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

Fddb produziert o. verkauft keine Lebensmittel.

Bitte Hersteller kontaktieren f. vollständige Informationen.