

EN High quality mince made with wheat*. High in protein, low fat. Perfect for spaghetti, lasagne, bolognese, shawarma, mince balls, casseroles, in pasta sauces and as substitute mince. Information & recipes: www.bertyn.eu
PREPARATION: Gently separate the block of mince by hand. Add herbs to taste. Grill, fry or boil. To prepare mince balls see the inside of the packaging.
INGREDIENTS: water, 26% wheat flour*, 26% wheat protein*, sea salt, leek powder*, pepper mix* (white*, black*, red pepper*, coriander*), nutmeg*. May contain: celery, mustard, sesame seed, almond, groundnuts (peanuts). *ORGANIC AGRICULTURE

IT Macinato di frumento*. Alimento ricco di proteine, senza grassi. Ideale per spaghetti, lasagne, ragu, shawarma, polpette, stufati, sughi e come sostituto della carne macinata. Informazioni e ricette: www.bertyn.eu
PREPARAZIONE: Separare delicatamente il macinato a mano. Aggiungere aromi a piacere. Da grigliare, friggere o bollire. Per preparare le polpette guardare all'interno della confezione.
INGREDIENTI: acqua, farina di frumento* 26%, proteine del grano* 26%, sale marino, porro in polvere*, mix di pepe* (bianco*, nero*, rosso*, coriandolo*), noce moscata*. Può contenere: sedano, senape, semi di sesamo, noci di mandorle, arachidi. *AGRICOLTURA BIOLOGICA



EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft • EU/non-EU Agriculture
 • Agricultura UE/no UE • EU/niet-EU landbouw
 • Agriculture UE/non UE • Agricoltura UE/non UE

*BE-BIO-02

Durchschnittlicher Nährwert pro 100g / Average nutritional value per 100g / Valor nutritivo medio por 100g / Valeur nutritionnelle moyenne par 100g / Valori nutrizionali medi per 100g / Gemiddelde voedingswaarde per 100g

- Energie/Energy/Energia/Energia	655 kJ/156kcal
- Fett/Fat/Grasas/Matieres grasses/Grassi/Vetten	1,5 g
- Davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / de las cuales ácidos grasos saturados / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturati / waarvan verzadigde vetzuren	0,5 g
- Kohlenhydrate/Carbohydrates/Hidratos de carbono / Glucides/Carboidrati/Koolhydraten/	13 g
- Davon Zucker/of which sugars/de los cuales azúcares / dont sucres/di cui zuccheri/ waarvan suikers	1,5 g
- Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibre/fibras/vezels/	4 g
- Eiweiß/Proteins/Proteinas/Protéines/Eiwitten	21 g
- Salz/Salt/Sale/Sal/Sel/Zout	0,5 g

KÜHL LAGERN / KEEP COOL / MANTENGA FRESCO / CONSERVARE AL FRESCO / TENIR AU FRAIS / KOEL BEWAREN **max. 7°C**

DE Kann vor dem Verfallsdatum ohne weiteres eingefroren werden. Im Gefrierschrank bis zu 9 Monate nach Verfallsdatum haltbar. **FR** Peut être parfaitement congelé une fois avant la date d'expiration. Durée de conservation après congélation: 9 mois après la date de péremption. **NL** Kan perfect 1x ingevroren worden voor de vervaldag, ingevroren 9 maanden houdbaar na vervaldag. MADE IN BELGIUM - Bertyn bvba - Brechtsebaan 42 - BE-2900 Schoten - tel 00 32 3 620 26 56



5 425007 801170

FR Haché de qualité supérieure à base de blé*. Riche en protéines, pauvre en matières. Pour les spaghetti, les lasagnes, la sauce bolognaise, le chawarma, les boulettes, les gratins, la farce. Infos & recettes: www.bertyn.eu

PRÉPARATION: Défaites le bloc de hachis à la main. Assaisonnez à votre goût. Grillez, faites cuire au four ou en casserole. Pour la préparation de boulettes, lisez les indications à l'intérieur de l'emballage.

INGRÉDIENTS: Eau, 26% farine de blé*, 26% protéines de blé*, sel de mer, poudre de poireau*, mix poivres* (poivre blanc*, poivre noir*, poivre rose*, coriandre*), noix de muscade*. Peut contenir: céleri, moutarde, graine de sésame, amandes, arachides. *AGRICULTURE BIOLOGIQUE

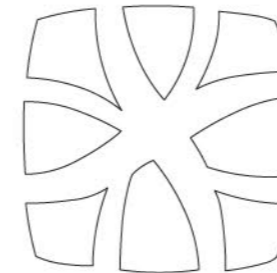
NL Hoogwaardig gehakt van tarwe*. Voor spaghetti, lasagne, bolognese, shawarma, gehaktballetjes, ovenschotels, pastasaus, gehaktvulling Eiwitrijk, vetarm. Info & recepten: www.bertyn.eu

BEREIDING: Blok gehakt met de hand losmaken. Eventueel bijkruiden. Grillen, bakken of koken. Voor bereiding van gehaktballetjes zie binnenzijde van deze verpakking.

INGREDIËNTEN: water, 26% tarwemeel*, 26% tarwe-eiwitten*, zeezout, gedroogde prei*, pepermix* (witte*, zwarte*, roze peper*, koriander*), muskaatnoot*. Kan selderij, mosterd, sesamzaad, amandelen, aardnoten (pinda's) bevatten. *BIOLOGISCHE LANDBOUW

PREMIUM
SEITAN
 WEIZEN - TRIGO - FROMENT - TARWE
 REICH EN PROTEÏNEN • RICHE EN PROTÉINES • EIWITRIJK

BERTYN



VEGGIE HACK-HACHÉ-GEHAKT

e 250 g 655kJ - 156kcal/100g 1-3 ↑



DE MINDESTENS HALTBAR BIS
 ES CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES
 FR A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE
 IT DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL
 NL TEN MINSTE HOUDBAAR TOT



DE Hochwertiges Veggie-Hack aus Weizen*. Reich an Proteinen, fettarm. Für Spaghetti, Lasagne, Bolognese, Shawarma, Hackbällchen, Aufläufe, Pastasofße, Hackfüllung. Info & Rezepte: www.bertyn.eu

ZUBEREITUNG: Block Veggie-Hack mit der Hand auflockern. Eventuell zusätzlich würzen. Grillen, braten oder kochen. Siehe Packungsinnenseite für die Zubereitung von Hackbällchen.

ZUTATEN: Wasser, 26% Weizenmehl*, 26% Weizenweisse*, Meersalz, Lauchpulver*, Pfeffermischung* (weißer*, schwarzer*, rosa Pfeffer*, Koriander*), Muskatnuss*, Kann Sellerie, Senf, Sesamsamen, Mandel, Erdnüssen enthalten. *BIOLOGISCHEN LANDWIRTSCHAFT

ES Picado vegana de gran calidad hecha con trigo*. Rico en proteínas, bajo en grasa. Ideal para preparar espaguetis, lasaña, boloñesa, shawarma, albóndigas, platos gratinados, salsas para la pasta y como sustituto de la picado en general. Más información y recetas: www.bertyn.eu

PREPARACIÓN: Despedazar el bloque con cuidado con las manos. Añadir especias al gusto. Cocinar a la plancha, freír o hervir. Para hacer albóndigas, consulte el interior del paquete.

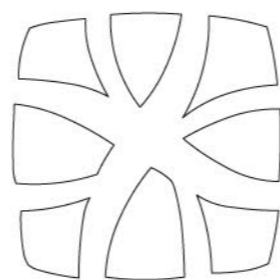
INGREDIENTES: agua, 26% harina de trigo*, 26% de proteína de trigo*, sal marina, porro en polvo*, mezcla de especias* (pimienta blanca*, pimienta negra*, pimentón*, cilantro*, nuez moscada*). Puede llevar: apio, mostaza, semillas de sésamo, almendras, cacahuetes. *Puede llevar: apio, mostaza, almendras.

*AGRICULTURA ECOLÓGICA





Bertyn Seitan = Eiweiß-Champion
Bertyn Seitan = protein champion
Bertyn seitan = le champion des protéines
Bertyn Seitan = eiwitkampioen



Rezepte? Recipes?
Recettes? Recepten?

info?

Rundschreiben? Newsletter?
Lettre d'information?
Nieuwsbrief?

www.bertyn.eu

DE HACKBÄLLCHEN AUS SEITAN: Den gehackten Seitan in einer großen Schüssel mit den Händen auflockern. Bindemittel nach Wahl hinzufügen: Bei Verwendung von Maisstärke, Kartoffelstärke oder Kuzu: 25g + 70ml Wasser hinzufügen. Bei Verwendung von Arrowroot: 25g hinzufügen, kein Wasser. Nach Belieben würzen. Den gehackten Seitan mit den Händen zu kleinen Ballchen formen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und Öl (Olivenöl oder Kokosöl) hinzufügen. Die Hackballchen in die Pfanne legen und anbraten, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

EN HOW TO MAKE SEITAN 'MEATBALLS': Separate the mince by hand in a large bowl. Add the binder of your choice: If you use corn starch, potato starch or kuzu: add 25g + 70ml water. If you use arrowroot: add 25g but no water. Add herbs to taste. Firmly press the mince into a round shape. Heat a pan over high heat and add oil (olive oil or coconut oil), then place the seitan balls in the pan. Fry them until a tasty crust forms.

ES ALBÓNDIGAS DE SEITÁN: Desaz la picada con las manos en un bol grande. A continuación, añádele el espesante que prefieras: si utilizas almidón de maíz, harina de patata o kuzu, añade 25g + 70ml de agua. Si utilizas arrurruz, añade 25 g, sin agua. Espézzalo a tu gusto. Haz las albóndigas apretándolas bien. Calienta una sartén con fuego intenso y añade aceite (de oliva o de coco). Coloca las albóndigas en la sartén y fríelas hasta que se forme una deliciosa corteza a su alrededor.

FR BOULETTES DE HACHÉ DE SEITAN: Dans un saladier, défaits le bloc de seitan. Ajoutez ensuite le liant de votre choix. Si vous utilisez de l'amidon de maïs ou de pomme de terre, ou du kuzu : mélangez-en 25g à 70ml d'eau. Si vous utilisez de l'arrow-root : utilisez-en 25g, sans eau. Assaisonnez votre goût. Pressez le haché fermement pour former des boulettes. Chauffez la poêle sur feu vif et ajoutez de l'huile (d'olive ou de noix de coco). Saisissez les boulettes dans la poêle, jusqu'à la formation d'une belle croûte.

NL GEHAKTBALLETJES VAN SEITAN: Maak in een grote kom het gehakt met je handen los. Voeg vervolgens bindmiddel naar keuze toe. Bij gebruik maïzetmeel, aardappelmeel of kuzu: 25g + 70ml water toevoegen. Bij gebruik arrowroot: 25g toevoegen, geen water. Kruid bij naar wens. Knijp het gehakt stevig in de vorm van een balletje. Verhit de pan op een hoog vuur en voeg olie (olijfolie of kokosolie) toe. Leg de balletjes in de pan. Bak tot een lekker korstje gevormd is.

...VEGGIE HACK-HACHÉ-GEHAKT TARWE 250G. 16/12/2019...