

Habel Getreideflocken  
Ringstraße 18  
D-86511 Schmiechen

Tel.: 08206 / 7091  
Fax.: 08206 / 7090  
E-Mail : [info@getreideflocken.de](mailto:info@getreideflocken.de)



Bei Chufas handelt es sich um die Erdknolle der *Cyperus esculentes*, der Familie der Cyperacäen zugehörig. Diese werden in sonnenverwöhnten Regionen der Erde angebaut (Mittelmeer, Afrika, Amerika, Asien). Die unterirdisch wachsenden Knollen schmecken ähnlich wie Haselnüsse oder Mandeln und werden deshalb irrtümlich auch als Erdmandeln bezeichnet. Die natursüßen Erdmandeln aus der Sorte *Cyperus esculentes* werden ohne Zusatz feinflockig durch ein Spezialverfahren hergestellt.

#### NÄHRWERTANGABEN:

100g enthalten:	
Energie:	1946 kJ / 468 kcal
Fett	28 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	19 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlehydrate	40 g
davon Zucker	16 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,2 g

- Glutenfrei
- reich an Ballaststoffen
- hoher Anteil von ungesättigten Fettsäuren
- ohne Konservierungsstoffe
- aus der ganzen Erdmandel

Man verwendet Chufas-Nüssli im Müsli, mit Früchten oder Obst, zu Joghurt, Rohkost, zum Kochen und Backen, Reisauflauf etc. oder genießen Sie Chufas-Nüssli pur mit ausreichend Flüssigkeit.

Bei Backwaren mit Chufas-Nüssli beachten Sie eine erhöhte Flüssigkeitszugabe bei der Teigzubereitung.

Die Spezialität zur Abwechslung für den Speiseplan:

Das Erdmandelfrühstück

Ein geriebener Apfel, eine halbe zerdrückte Banane, Zitronensaft und 4 TL Chufas-Nüssli.