

COUSCOUS - MAFTOUL -

HANDGEROLLT UND SONNENGETROCKNET
AUS PALÄSTINA

Diese palästinensische Spezialität wird aus Weizen hergestellt, der im Westjordanland angebaut wird. Frauen, die sich zu Kooperativen zusammengeschlossen haben, rollen den Couscous Maftoul von Hand. Durch die Zusammenarbeit mit "Canaan Fair Trade" können sie ihren Lebensunterhalt auf würdevolle Weise verdienen.

Couscous ist eine gesunde, vollwertige Beilage oder Bestandteil orientalischer und mediterraner Hauptgerichte. Er eignet sich hervorragend zum Verfeinern von Salaten und für Süßspeisen mit Milch, Rosinen oder Mandeln.

Zubereitung: 250 g Couscous mit einem TL Salz in 450 ml Wasser zum Kochen bringen und 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern.

**KÖSTLICHKEITEN AUS
DEM LAND, WO MILCH UND
HONIG FLIESSEN**



ZUTATEN: Weizenvollkornmehl^{°*}, Bulgur[°], Meersalz

[°]aus kontrolliert ökologischem Anbau

*Naturland Fair zertifiziert (94 %)

Naturland Fair verbindet ökologischen Landbau, soziale Verantwortung und Fairen Handel weltweit. Davon profitieren Mensch und Natur. www.naturland.de



Nährwertangabe pro 100 g	
Brennwert	1456 kJ/348 kcal
Fett	2,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	61,0 g
davon Zucker	3,7 g
Eiweiß	13,4 g
Salz	1,10 g



PS-BIO-154
Nicht-EU-
Landwirtschaft

Bitte kühl und trocken lagern.

Art.-Nr.: PL2-19-004

Mindestens haltbar bis:

250g



19R09



WeltPartner eG
88213 Ravensburg-Erlen
www.weltpartner.de