

# FREEKEH

## SONNENGETROCKNETER UND GERÖSTETER GRÜNER WEIZEN AUS PALÄSTINA

Diese palästinensische Köstlichkeit wird von Kleinbauernfamilien, die im Norden des Westjordanlandes leben, erzeugt. Durch die Zusammenarbeit mit "Canaan Fair Trade" verdienen sie ihren Lebensunterhalt auf würdevolle Weise.

Die Herstellung von Freekeh erfolgt nach alter Tradition: Der Weizen wird grün geerntet und getrocknet, anschließend wird er über Feuer geröstet – das verleiht ihm eine feine rauchige Note. Freekeh ist wie Grünkern eine vollwertige Beilage, er eignet sich aber auch für Bratlinge, Aufläufe, Suppen und Salate.

**Zubereitung:** 250 g Freekeh mit einem TL Salz in 450 ml Wasser zum Kochen bringen und 30 – 35 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern.

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



**ZUTATEN:** Freekeh (grüner Weizen)<sup>°\*</sup>

<sup>°</sup>aus kontrolliert ökologischem Anbau

<sup>\*</sup>aus Fairem Handel (100 %)

Nährwertangabe pro 100 g	
Brennwert	1489 kJ/353 kcal
Fett	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	59,4 g
davon Zucker	1,5 g
Ballaststoffe	11,8 g
Eiweiß	12,9 g
Salz	0,02 g



WELTPARTNER  
GUARANTEED  
FAIR TRADE



PS-BIO-154  
Nicht-EU-  
Landwirtschaft

Bitte kühl und trocken lagern.

Art.-Nr.: PL2-19-009

Mindestens haltbar bis:

**250g**



WeltPartner eG  
88213 Ravensburg-Erlen  
www.weltpartner.de



19R09