

Zutaten für 4 Portionen (à 222 g) Vanillerostraten:

LM	Menge	Einheit	ln (g)	BLS-Code	Daten aus	Energie kcal
Rinderrücken			800	U222000	BLS3.02	1.336
Salz			8	R110000	BLS3.02	0
Pfeffer schwarz			1	R258100	BLS3.02	1
Knoblauch frisch			30	G490100	BLS3.02	43
Weizenmehl			20	C214000	BLS3.02	69
Margarine			50	Q410000	BLS3.02	355
Wasser			200	N110000	BLS3.02	0
Gesamt (roh)			1.109			

Vanillerostraten ZUBEREITUNGSANLEITUNG

Rostraten klopfen, salzen, pfeffern, mit Knoblauch einreiben, in Mehl tauchen, anbraten, aufgießen und dünsten.

NÄHRWERTANGABEN (ÖGE-Gütesiegel Vorgabe) Vanillerostraten:

Nährwert	Einheit	Gesamt gegart (887 g)	Portion (222 g)	Pro 100g
Brennwert	kJ	7.487	1.872	844
Energie	kcal	1.788	447	202
Eiweiß	g	174	43	20
Kohlenhydrate	g	23	6	3
Fett	g	112	28	13
Ballaststoffe	g	1	0	0
Vitamin B1 - Thiamin	mg	1	0	0
Vitamin B9 – gesamte Folsäure	µg	27	7	3
Vitamin C - Ascorbinsäure	mg	3	1	0
Vitamin E – Tocopherole	mg	8	2	1
Calcium	mg	72	18	8
Magnesium	mg	190	48	21
Eisen	mg	17	4	2
Jod	µg	10	3	1

Allergene	Bezeichnung	In Spuren	Enthalten	Nicht enthalten	Vielleicht enthalten
WEICHTIER	Weichtiere			X	
SOJA	Soja				X
SESAM	Sesam			X	
SENF	Senf			X	
SELLERIE	Sellerie			X	
SCHWEFEL	SO2 Schwefel			X	
SCHALEN	Schalenfrüchte			X	
MILCH	Milch			X	
LUPINEN	Lupinen			X	
KREBS	Krebs			X	
GLUTEN	Gluten		X		
FISCH	Fisch			X	
ERDNUSS	Erdnuß			X	
EI	Ei			X	
ASPARTAM	Aspartam/Aspartam-Acesulfamsalz			X	