

TREK'N EAT

Open here!

(DE) Kürbis-Pancake

Zutaten: Vollkornweizenmehl, Weizenmehl, Volleipulver, Kürbiskerne, Kürbisfruchtpulver, Vollmilchpulver, Zwiebeln, Weinsteinbackpulver, Sonnenblumenölpulver (enthält **Milch**, E551), Salz, Lauchflocken, Gewürze.
Zubereitung: Kaltes Wasser bis zu 6 cm auf der Skala (140ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren und 5 min ziehen lassen. Je nach Belieben 2-3 Pancakes in der Pfanne bei mittlerer Hitze gold-gelb braten.
Allergene: Eier, glutenhaltig, Milch

(FR) Pancakes à la farine de potiron

Ingédients: Farine de blé complet, farine de blé, poudre d'oeuf entier, graines de courge, poudre de courge, poudre de lait complet, oignons, bicarbonate de soude, huile de tournesol en poudre (contient du lait, E551), sel, flocons de poireaux, épices. **Préparation:** Verser de l'eau froide directement dans le sachet et remplir jusqu'au trait 6 cm de l'échelle de remplissage (140 ml). Bien mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes. Partager en 2 ou 3 crêpes et faire dorer à feu moyen dans une poêle.
Allergènes: oeufs, gluten, lait

(EN) Pumpkin Pancake

Ingredients: whole wheat flour, wheat flour, whole egg powder, pumpkin seeds, pumpkin powder, whole milk powder, onions, cream of tartar baking powder, sunfl over oil powder (contains milk, E551), salt, leek flakes, spices. **Directions:** Fill the bag up to the 6-cm fill line indicator (140ml), stir thoroughly and leave it to steep for 5 min. Depending on your preference, fry 2-3 pancakes in a pan over medium heat until golden-yellow.
Allergens: eggs, contains gluten, milk

(IT) Crespelle di zucca

Ingredienti: farina di frumento integrale, farina di frumento, uova intere in polvere, semi di zucca, polpa di zucca in polvere, latte intero in polvere, cipolle, lievito a cremor tartaro, olio di girasole in polvere (contiene latte, E551), sale, fiocchi di porro, spezie. **Preparazione:** Riempire il sacchetto fino al livello di 6cm indicato sulla scala (140 ml) con acqua fredda, girare con cura e lasciar riposare per 5 minuti. Dividere a piacere in 2 o 3 crespelle e far dorare in una padella a fuoco medio. **Allergeni:** uova, contiene glutine, latte

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g prodotto a secco:

Brennwert/kJ/kcal	1528 / 365	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno	120 g
Fett/Fat/Lipides/Grasso	12,7 g	Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	140 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	2,7 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	260 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati	44,3 g	Zur Expeditionssicherheit unter Schutzatmosphäre abgepackt/Packaged in a protective atmosphere/Conditionné sous atmosphère protectrice/Condizionato in atmosfera protettiva	
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zucherei	4,0 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar til/Vähimmäissäilyvyysaika/ Best før/Minsta hållbarhetstid/Ten minste holdbaar tot/A consumir de preferencia antes de/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrzi / Минимальный срок годности	
Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra	5,7 g	60 Monate ab Produktionsdatum/ 60 months after production date / 60 mois après la date de production/60 mesi dalla data di produzione	
Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina	15,4 g		
Salz/Salt/Sel/Sale	1,5 g		

Katadyn Deutschland GmbH
Hessenring 23 | 64546 Mörfelden-Walldorf
Tel. +49 6105/456789 | +49 6105/45877



Trek'n Eat is a
Katadyn Group Brand

Art.- No.
30101060



TREK'N EAT

(NL) Pompoen-pancake

Ingrediënten: volkoren **tarwemeel**, **tarwemeel**, **heeleipoeder**, pompoenpijten, pompoenpoeder, volle **melkpoeder**, uien, wijnsteenbakpoeder, zonnebloemoliepoeder (bevat **melk**, E551), zout, preivlokken, specerijen.
Bereiding: vul de zak met koud water tot 6 cm en doe de vullijn (140 ml), goed roeren en 5 min. laten wellen. Bak 2-3 pancakes in de koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. **Allergenen:** eieren, **glutenhoudend**, **melk**

(PL) Nalesniki dyniowe

Skladniki: mąka pszenna razowa, mąka pszenna, jaja w proszku, pestki dyni, mięsz dyni w proszku, **pełne mleko w proszku**, cebula, proszek do pieczenia z kwasem winowym, olej słonecznikowy w proszku (zawiera **mleko**, E551), sól, płatki z pora. **Przyrządzenie:** Należy wlać zimną wodę do 6 cm na skali (140ml) bezpośrednio do woreczka, dokładnie wymieszać i pozostawić na 5 minut. W zależności od preferencji zrobić 2 lub 3 naleśniki. Smażyc na patelni, na średnim ogniu aż osiągną złoty kolor. **Allergeny:** jaja, **gluten**, **mleko**

(HU) Sütőtökös palacsinta

Összetevők: teljes kiőrlésű búzaliszt, búzaliszt, teljes tejpor, tökmag, sütőtökpor, **teljes tejpor**, hagyma, borkó sütőpor, porított napraforgóolaj (tartalmaz **tejet**, E551), só, póréhagyma pehely, fűszerek. **Utmutatók:** Hideg vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 6 cm magasságig (140ml), gondosan elkeverjük és 5 percig pihentetjük. Ízlés szerint közepesen tűzre áll a serpenyőben arányszárga színűre kisütünk 2-3 palacsintát. **Allergének:** **glutén**, **tojás**, **tej**

(ES) Tortitas de calabaza

Ingredientes: Harina de trigo integral, harina de trigo, huevo entero en polvo, semillas de calabaza, pulpa de calabaza en polvo, leche entera en polvo, cebolla, bicarbonato de sodio, levadura química (ármor tártaro), aceite de girasol en polvo (contiene **leche**, E551), sal, copos de puerro, especias. **Instrucciones:** Verter agua fría directamente en la bolsa hasta alcanzar 6 cm en la escala graduada (140ml), remover con cuidado y dejar reposar por espacio de 5 min. Freír las tortitas de 2 en 2 o de 3 en 3 en una sartén a fuego medio hasta que se doren. **Allergénos:** **huevos**, **con gluten**, **leche**

(CZ) Dýňový lívanec

Složení: celozrnná pšeničná mouka, pšeničná mouka, prášek z celého vejce, dýňová semena, dýňový prášek, **sušené plnotučné mléko**, cibule, prášek do pečiva z vinného kamene, prášek ze slunečnicového oleje (obsahuje **mleko**, E551), sůl, pórkové vločky, koření. **Příprava:** Naléjte chladnou vodu přímo do sáčku až k značce 6 cm na stupnici (140ml), pečlivě zamíchejte a nechte stát 5 minut. Podle libosti osmažte 2 až 3 lívance v pánvi při střední teplotě až dostanou zlatavě žlutou barvu. **Allergeny:** **vejce**, **lepek**, **mléko**

(RU) Тыквенный блинчик

Состав: цельнозерновая пшеничная мука, пшеничная мука, цельный яичный порошок, семена тыквы, тыквенный фруктовый порошок, сухое цельное молоко, лук, разрыхлитель из винного камня, сухое подсолнечное масло (содержит **молоко**, E551), соль, хлопья лука-порея, специи. **Способ применения:** заполнить пакет холодной водой на уровень 6 см до контрольной линии (140 мл), тщательно перемешать и дать настояться 5 мин. По желанию, поджарить 2-3 блинчика на сковородке до золотой корочки, при среднем нагреве. **Аллергены:** **яйца**, **глютен**, **молоко**

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Średnia wartość odżywcza na 100 g suchego produktu/ Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/ á tlagos tápérték 100 g száraz termékre vonatkoztatva/Sредняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1528 / 365	Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Cista váha/ Töltésúly nettó/ чистый вес нетто	120 g
Vetten/Grasa/Tuszczy/Tuky/Zsír / Жиры г	12,7 g 2,7 g		
- waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone kwasy tłuszczowe /z toho nasycené mastné kyseliny/ebből telített zsírsavok / из них насыщенные жирные кислоты			
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidy/Szénhidrátok / Углеводы г	44,3 g	Toegevoegd water/Agua a agregar/Ílősz wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	140 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Сахара	4,0 g	Takaralék/Weghagyandó/Preparado en atmosfera protectora/W celu zapewnienia trwałości produktu zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítási biztonság érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях	260 g
Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна	5,7 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 měsíci od data výroby/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 месеца с даты изготовления	
Eiwitten/Proteina/Biaiko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г	15,4 g		
Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль	1,5 g		

TREK'N EAT

[DK] Græskar-pandekage

Ingredienser: fuldkornshvedemel, hvedemel, **helægspulver**, græskarerner, græskarfrugtpulver, **sødmælkspulver**, løg, vinstensbagepulver, solsikkeolie pulver (indeholder mælk, E551), salt, porreflager, krydderier. **Tilberedelse:** Hæld koldt vand direkte i posen op til 6 cm på skalaen (140ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 5 min. Steg 2-3 pandekager alt efter ønske gylden-gule i panden ved middel varme. **Allergener:** æg, gluten, mælk

[NO] Gresskarpannekake

Ingredienser: hvetemel av fullkorn, hvetemel, **heleggpulver**, gresskarkjerner, gresskarfrugtpulver, **hmelkpulver**, løk, vinsteinbakepulver, solsikkeoliepulver (indeholder melk, E551), salt, purreløkflak, krydder. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 6 cm på skalaen (140ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 5 min. Steg 2-3 pandekager alt efter ønske gylden-gule i panden ved middel varme. **Allergener:** æg, glutenholdig, mælk

[FI] Kurpitsapannukaku

Ainekset: kokojyvävehnäjaugo, vehnäjaugo, kokomunajaugo, kurpitsansiemenet, kurpitsan hedelmästä valm. jauhe, täysmaitojauhe, sipuli, viinikivileivinjauhe, aurinkokukkaöljyjauhe (sis. maitoa, E551), suola, purjohiutaleet, mausteet. **Valmistus:** Kaada kylmää vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 6 cm korkeuden asteikossa (140 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti ja anna pussin sisältö hautua 5 minuuttia. Paista mielen mukaan 2-3 pannukakkua pannussa käyttäen keltaiseksi keskilämpötilassa. **Allergeenit:** munat, gluteenipitoinen, maito

[SE] Pumpapannkaka

Ingredienser: fullkornsvetemjöl, vetemjöl, **helägspulver**, pumpafärn, pumpafruktpulver, **helmjölkspulver**, lök, Vinstensbakpulver, pulver av solrosolja (innehåller mjölk, E551), salt, purjolöksflingor, kryddor. **Tillagning:** Häll kallt vatten direkt i påsen ända till en höjd på 6 cm på skalan (140 ml), rör om påsens innehåll omsorgsfullt och låt svälla i 5 min. Stek efter önskan 2-3 pannkakor gyllenbruna i pannan på medelvärme. **Allergener:** ägg, innehåller gluten, mjölk

Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig næringsverdi per 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

kJ/kcal 1528 / 365

Fedstof/Rasva/Fett 12,7 g
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyrer 2,7 g

Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat 44,3 g
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter 4,0 g

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 5,7 g

Protein/Valkuaista/protein/Protein 15,4 g

Salt/Suola 1,5 g

Nettovægt/Nettotäytipaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 120 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats 140 ml

Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 260 g

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Paketet i en beskyttende atmosfære/Förpackat i en skyddande atmosfär

60 måneder efter produktionsdato/60 måneder fra produktionsdato 60 kuukautta valmistuspäivästä laskien/60 månader från tillverkningsdagen