



So einfach geht's:

Zubereitung für 1 Teller:

75 g Risotto + 350 ml Gemüsebrühe

- Reis in etwas Olivenöl andünsten, bis er glasig wird.
- Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen und 15 Minuten offen köcheln lassen.

Fertig!

**UNSER
TIPP**

Besonders fein schmeckt es mit frisch geriebenem Parmesan und etwas Weißwein.



Ruf an! Für Fragen oder weitere Bestellungen.



+49 152 2749 2002

Nummer speichern & WhatsApp schreiben

Du bekommst:
Rabattcodes, Rezepte, Tipps
und vieles mehr.



Walnuss-Basilikum-Risotto

ZUTATEN: Reis, 3,5 % Walnüsse, Pinienkerne, Zwiebeln, 1,4 % Basilikum, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Schnittlauch, schwarzer Pfeffer.

600g

Ø Nährwerte je 100 g nach Anleitung zubereitet

Energie	431kJ / 103kcal
Fett	3,9g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,5g
Kohlenhydrate	15g
davon Zucker	0,5g
Ballaststoffe	0,5g
Eiweiß	1,5g
Salz	0,48g

Kann Spuren von Sesam, Lupinen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Cashewnüssen, anderen Schalenfrüchten, Soja, Milch, Ei, Gluten, Sellerie und Senf enthalten.

Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Füllhöhe technisch bedingt.

Kühl, dunkel und trocken lagern.

Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck.

MARCELS BETTER FOOD | Innoport GmbH | Seeholzenstr. 2 b, 82166 Gräfelfing, Deutschland
Kontakt: hallo@marcels.eu



Salat Dressing Würzig



1 EL Pulver in
2 EL Öl + 3 EL Wasser einrühren.
Fertig!

**UNSER
TIPP**

Für mehr Cremigkeit einfach
1 EL Joghurt dazugeben.



Ruf an für weitere Bestellungen.

Schreib uns für Fragen.



+49 152 2749 2002



Zutaten: Roh-Rohrzucker, Meersalz, Zwiebeln, Karotten, SELLERIE,
Knoblauch, Zitronenschalen, Pfeffer, Petersilie, SENFsaat.

120g

Kann Spuren von Sesam, Lupinen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln,
Cashewnüssen, anderen Schalenfrüchten, Soja, Milch, Ei, Gluten, Sellerie
und Senf enthalten.

Ø Nährwerte je 100 g Mischung

Energie	1059kJ / 253kcal
Fett	1,3g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	47g
davon Zucker	41g
Eiweiß	6,2g
Salz	26g

Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten
üblichen Schwankungen. Füllhöhe technisch
bedingt. Kühl, dunkel und trocken lagern.

Ungeöffnet mindestens haltbar bis:

MARCELS BETTER FOOD
Innoport GmbH Seeholzenstr. 2 b
82166 Gräfelfing, Deutschland
Kontakt: hallo@marcels.eu



4 260669 113268