

protect
the most
important

EMERGENCY FOOD
BY TREK'N EAT



15 YEARS
SHELFLIFE

TECHNICAL DATA

- DE Kürbis-Pancake
- EN Pumpkin Pancake
- FR Pancakes à la farine de potiron
- IT Crespelle di zucca
- NL Pompoen-pancake
- ES Tortitas de calabaza
- DK Græskar-pandekage
- FI Kurpitsapannukakku
- NO Gresskarpannekake
- SE Pumpapannkaka

Art.-Code:	737101.01	HS-Code:	2103 9000
EAN Code:	4015753737017	CoO:	DE
e	650 g		

(DE) **Kürbis-Pancake**
Zutaten: Vollkornweizenmehl, Weizenmehl, Volleipulver, Kürbiskerne, Kürbisfruchtpulver, Vollmilchpulver, Zwiebeln, Weinsteinbackpulver, Sonnenblumenöl (enthält Milch, E551), Salz, Lauchflocken, Gewürze. **Zubereitung:** Inhalt in 750 ml kaltes Wasser sorgfältig einrühren und 5 min ziehen lassen. Je nach Belieben 2-3 Pancakes in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten. **Allergene:** Eier, Glutenhaltig, Milch

(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, sunflower oil (contains milk, E551), salt, leek flakes, spices. **Directions:** Stir the contents thoroughly into 750 ml of cold water 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

(FR) **Pancakes à la farine de potiron Ingrédients:** 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 (contient du lait, E551), sel, flocons de poireaux, épices. **Préparation:** Verser le contenu dans 750 ml d'eau froide et bien mélanger, puis laisser reposer 5 minutes. Faire cuire 2 à 3 pancakes dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées. **Allergènes:** oeufs, gluten, lait

(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 semi di girasole (contiene latte, E551), sale, fiocchi di porro, spezie. **Preparazione:** Mescolare accuratamente il contenuto in 750 ml di acqua fredda e lasciar riposare per 5 minuti. Cuocere 2-3 pancake in una padella a fuoco medio fino a doratura. **Allergeni:** uova, contiene glutine, latte

(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 (cremor tartaro), aceite de girasol (contiene leche, E551), sal, copos de puerro, especias. **Instrucciones:** Disolver el contenido del paquete en 750 ml de agua fría removiendo con cuidado y dejar reposar la mezcla durante 5 minutos. Freír las tortitas de 2 en 2 o de 3 en 3 en una sartén a fuego medio hasta que se doren. **Allergenos:** huevos, con gluten, leche

(NL) **Pompoen-pancake Ingrediënten:** volkoren tarwemeel, tarwemeel, heeleipoeder, pompoenpitten, pompoenpoeder, volle melkpoeder, uien, wijnsteebakpoeder, zonnebloemolie (bevat melk, E551), zout, preivlokken, specerijen. **Bereiding:** Meng de inhoud zorgvuldig met 750 ml koud water en laat 5 minuten wellen. Bak 2-3 pancakes in de koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. **Allergenen:** eieren, glutenhoudend, melk

(DK) **Græskar-pandekage**
Ingredienser: fuldkornshvedemel, hvedemel, helægspulver, græskarkerner, græskarfrugtpulver, sødmælkspulver, løg, vinstensbagepulver, solsikkeolie (indeholder mælk, E551), salt, porreflager, krydderier. **Tilberedelse:** Rør indholdet omhyggeligt op i 750 ml koldt vand og lad det stå og trække i 5 min. Steg 2-3 pandekager alt efter ønske gylden-gul i panden ved middel varme. **Allergener:** æg, gluten, mælk

(FI) **Kurpitsapannukakku Ainekset:** kokojyvävehnäjaahu, vehnäjaahu, kokomunajaahu, kurpitsansiemenet, kurpitsan hedelmästä valm. jauhe, täysmaitojauhe, sipuli, viinikivileivinjauhe, aurinkokukkaöljy (sis. maitoa, E551), suola, purjohiutaleet, mausteet. **Valmistus:** Sekoita sisältö huolellisesti kylmään veteen (750 ml) ja anna hautua 5 minuuttia. Paista mielen mukaan 2-3 pannukakkua pannussa kullankeltaisiksi keskilämpötilassa. **Allergeenit:** munat, gluteenipitoinen, maito

(NO) **Gresskarpannekake Ingredienser:** hvetemel av fullkorn, hvetemel, heleggpulver, gresskarkjerner, gresskarfrugtpulver, helmelkpulver, løk, vinstenbakpulver, solsikkeolje (inneholder melk, E551), salt, purreløklak, krydder. **Tilberedning:** Bland innholdet godt med 750 ml kaldt vann og la trekke i 5 minutter. Stek etter ønske 2-3 pannekaker i pannen på middels varme til de blir gyldne. **Allergener:** æg, glutenholdig, mælk

(SE) **Pumpapannkaka Ingredienser:** fullkornsvetemjöl, vetemjöl, heläggsulver, pumpafrön, pumpafrugtpulver, helmjölkspulver, lök, Vinstensbakpulver, solrosolja (inneholder mjölk, E551), salt, purjolöksflingor, kryddor. **Tillagning:** Rör ner innehållet omsorgsfullt i kallt vatten (750 ml) och låt svälla i 5 min. Stek efter önskan 2-3 pannkakor gyllenbruna i pannan på medelvärme. **Allergener:** ägg, innehåller gluten, mjölk

**15 YEARS
SHELF LIFE**

**EMERGENCY FOOD
BY TREK'N EAT**

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno/ Netto-vulgewicht/Peso neto de llenado/ Nettovægt/Nettotäyttöpaino/Netto fyllvekt/Fyllnadsvikt netto 650 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/ Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 750 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/ Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 1400 g

Dose ergibt/ Can provides/ Le pack fournit l'équivalent de/ Il pacchetto fornisce/ Pakket biedt/ El paquete proporciona/ Pakken giver/ Paketti tarjoaa/ Pakken gir/ Paketet tilhandahåller 3 portions
à 467 g

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/ Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatuote/Gjennomsnittlig næringsverdi pro 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

kJ/kcal 1528/365

Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Fedstof/Rasvaa/Fett 12,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ 2,7 g
dont acides gras /di cui acidi grassi saturi/ waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/ deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ derav mettede fettsyrer/därav mättade fettsyror

Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/ Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat 44,3 g
- davon Zucker/of which sugar/dont sucs/di cui: zuccheri/ waarvan suikers/de los cuales azúcares/ heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter 4,0 g

Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 5,7 g

Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina/Eiwitten/Proteína/ Protein/Valkuaista/protein/Protein 15,4 g

Salz/Salt/Sel/Sale/Zout/Sal/Salt/Suola 1,5 g

Mindesthaltbarkeit/ Expire date/ Date d'expiration/ Data di scadenza/ Vervaldatum/ Fecha de caducidad/ Utløbsdato/ Viimeinen käyttöpäivä/ Utløpsdato/ Utgångsdatum:

15 Jahre/years/ans/anni/ jaren/ años/ flere år/vuotta/ år

Die angeführten Füllmengen und Kalorienanzahl kann sich je nach Charge geringfügig ändern./ The stated quantities and calories number may change slightly depending on the lot./ Les quantités et le nombre de calories indiqués peuvent légèrement changer en fonction du lot./ Le quantità indicate e il numero di calorie possono variare leggermente a seconda del lotto./ De vermelde hoeveelheden en het aantal calorieën kunnen enigszins variëren, afhankelijk van de partij./ Las cantidades indicadas y el número de calorías pueden cambiar ligeramente según el lote./ De angivne mængder og kalorier kan variere lidt afhængigt af partiet./ Ilmoitetut määrät ja kaloreiden määrä voivat muuttua hieman erästä riippuen./ De angitte mengdene og antall kalorier kan endres noe avhengig av partiet./ De angivna kvantiteterna och kalorierna kan variera något beroende på partiet.