

HAUPTSPEISEN Mix: Art. CV MK 1701

Hühnerfleischflan Art. CV1701

Zutaten: Wasser, Hühnerfleisch gegart [Hühnerkeulenfleisch, Hühnerinnenfilet, Wasser, Speisesalz], **Obers**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Vollmilchpulver**, modifizierte Stärke, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kräuter, Gewürze, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte, Hühnerfett, Aroma, Karotten, Hefeextrakt, Farbstoff: Beta-Carotin.**

Rindfleischflan Art. CV1703

Zutaten: Wasser, Rindfleisch gegart, **Obers**, Sonnenblumenöl, **Vollmilchpulver**, modifizierte Stärke, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, **Sauerrahm**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), natürliches Aroma, Zucker, Stärke, Kräuter, Gewürze, Zwiebeln, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Schweinefleischflan Art. CV1707

Zutaten: Schweinebraten gegart [Schweinefleisch, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kümmel, Knoblauch, Gewürze], Wasser, **Obers**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Knoblauch, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Gewürze, Kräuter, natürliches Aroma, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Fischflan Art. CV1708

Zutaten: **Fisch**, Wasser, **Obers**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Vollmilchpulver**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, modifizierte Stärke, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Nährstoffmix*, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Kräuter, Zitronensaftkonzentrat, Gewürze, Sonnenblumenöl, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

BEILAGEN Mix: Art. CV MK 1702

Brotflan Art. CV1710

Zutaten: Wasser, Semmelwürfel (**Weizenmehl**, Speisesalz, Hefe), Schwarzbrotbrösel (enthält **Weizen**), Sonnenblumenöl, **Hühnereiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, modifizierte Stärke, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze.**

BEILAGEN Mix: Art. CV MK 1702

Hirseflan Art. CV1712

Zutaten: Hirselaiichen [Wasser, **Magertopfen**, Hirse, **Käse**, Karotten, **Sellerie**, **Haferflocken**, Kräuter, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze], Wasser, **Obers**, modifizierte Stärke, Sonnenblumenöl, **Vollmilchpulver**, Butter, **Milcheiweiß**, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Gewürze, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, Kräuter, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nudelflan Art. CV1713

Zutaten: Wasser, Eierteigwaren (Wasser, **Hartweizengrieß**, **Ei**), **Obers**, Ricotta (**Molkeneiweißkäse**), modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Butter**, **Hühnerei-Eiweißpulver**, Nährstoffmix*, Grana Padano Käse g.U. (**Milch**, Speisesalz, Lab, Konservierungsstoff: Lysozy aus **Ei**), **Goudakäse**, Inulin, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Gewürze, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, Kräuter, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Reisflan Art. CV1715

Zutaten: Wasser, Reis gekocht (Wasser, Reis), **Obers**, Ricotta (**Molkeneiweißkäse**), modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, **Butter**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Dextrose, Gewürze, Zwiebeln, Schalotten, Lauch, Paprika, Karotten, Hefe.**

GEMÜSE Mix: Art. CV MK 1703

Brokkoliflan Art. CV1716

Zutaten: Broccoli, Wasser, **Obers**, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Hühnereiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kräuter, Zucker, Stärke, Gewürze, Zwiebeln, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Erbsenflan Art. CV1717

Zutaten: Erbsen, Wasser, **Obers**, modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, **Hühnerei-Eiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Sonnenblumenöl, Leinöl, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kräuter, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Gewürze, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Karottenflan Art. CV1719

Zutaten: Karotten, Wasser, **Obers**, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Hühnerei-Eiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze.**

Tomatenflan Art. CV1724

Zutaten: Tomaten, Wasser, Tomatenmark 2-fach konzentriert, **Obers**, modifizierte Stärke, Paprika, **Hühnerei-Eiweißpulver**, **Milcheiweiß**, **Butter**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kräuter, Gewürze, Sojasaucenpulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Energie 960 kJ/ 231 kcal	
Fett	19,0 g	Eiweiß	10,4 g
davon: gesättigte Fettsäuren	5,2 g	Salz	1,8 g
Kohlenhydrate	4,7 g	Broteinheiten (BE)	0,39
davon: Zucker	1,9 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 908 kJ/ 208 kcal	
Fett	16,0 g	Eiweiß	12,2 g
davon: gesättigte Fettsäuren	5,1 g	Salz	1,0 g
Kohlenhydrate	6,4 g	Broteinheiten (BE)	0,53
davon: Zucker	2,3 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 1254 kJ/ 303 kcal	
Fett	26,0 g	Eiweiß	8,1 g
davon: gesättigte Fettsäuren	10,0 g	Salz	1,2 g
Kohlenhydrate	5,1 g	Broteinheiten (BE)	0,43
davon: Zucker	1,2 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 891 kJ/ 214 kcal	
Fett	16,0 g	Eiweiß	13,4 g
davon: gesättigte Fettsäuren	5,1 g	Salz	1,4 g
Kohlenhydrate	4,2 g	Broteinheiten (BE)	0,35
davon: Zucker	1,7 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 557 kJ/ 133 kcal	
Fett	5,3 g	Eiweiß	6,9 g
davon: gesättigte Fettsäuren	0,7 g	Salz	0,7 g
Kohlenhydrate	14,0 g	Broteinheiten (BE)	1,17
davon: Zucker	1,2 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 863 kJ/ 207 kcal	
Fett	14,0 g	Eiweiß	7,0 g
davon: gesättigte Fettsäuren	7,0 g	Salz	2,0 g
Kohlenhydrate	13,0 g	Broteinheiten (BE)	1,08
davon: Zucker	3,4 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 769 kJ/ 185 kcal	
Fett	12,0 g	Eiweiß	7,0 g
davon: gesättigte Fettsäuren	6,5 g	Salz	1,6 g
Kohlenhydrate	12,0 g	Broteinheiten (BE)	1,00
davon: Zucker	2,7 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 860 kJ/ 206 kcal	
Fett	14,0 g	Eiweiß	6,5 g
davon: gesättigte Fettsäuren	7,4 g	Salz	1,2 g
Kohlenhydrate	13,5 g	Broteinheiten (BE)	1,13
davon: Zucker	2,7 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 604 kJ/ 145 kcal	
Fett	8,6 g	Eiweiß	7,7 g
davon: gesättigte Fettsäuren	3,4 g	Salz	1,7 g
Kohlenhydrate	8,7 g	Broteinheiten (BE)	0,73
davon: Zucker	4,4 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 592 kJ/ 142 kcal	
Fett	8,1 g	Eiweiß	7,3 g
davon: gesättigte Fettsäuren	2,9 g	Salz	0,9 g
Kohlenhydrate	8,9 g	Broteinheiten (BE)	0,74
davon: Zucker	3,4 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 607 kJ/ 146 kcal	
Fett	8,9 g	Eiweiß	6,2 g
davon: gesättigte Fettsäuren	3,6 g	Salz	1,2 g
Kohlenhydrate	9,6 g	Broteinheiten (BE)	0,80
davon: Zucker	5,3 g		

Nährwerte pro 100 g:		Energie 419 kJ/ 100 kcal	
Fett	3,8 g	Eiweiß	5,6 g
davon: gesättigte Fettsäuren	2,3 g	Salz	0,8 g
Kohlenhydrate	10,4 g	Broteinheiten (BE)	0,87
davon: Zucker	5,0 g		

DESSERT Mix: Art. CV MK 1704

Apfelstrudelflan Art. CV1726

Zutaten: Wasser, Apfel, Zucker, **Obers**, modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, Honig, Inulin, **Hühnereieiweißpulver**, Nährstoffmix*, Leinöl, **Haferfaser**, Aroma, Zimt.**

Nährwerte pro 100 g:		Energie 877 kJ/ 209 kcal	
Fett	9,9 g	Eiweiß	4,8 g
davon: gesättigte Fettsäuren	3,7 g	Salz	0,2 g
Kohlenhydrate	25,0 g	Broteinheiten (BE)	2,1
davon: Zucker	17,0 g		

Kaiserschmarrenflan Art. CV1732

Zutaten: Wasser, **Vollmilchpulver**, Zucker, modifizierte Stärke, **Butter**, **Weizenmehl**, **Milcheiweiß**, Sultaninen, Inulin, Nährstoffmix*, **Hühnereieiweißpulver**, **Haferfaser**, Zimt, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl; Aroma, Nelken.**

Nährwerte pro 100 g:		Energie 746 kJ/ 177 kcal	
Fett	6,4 g	Eiweiß	6,5 g
davon: gesättigte Fettsäuren	2,6 g	Salz	0,2 g
Kohlenhydrate	23,0 g	Broteinheiten (BE)	1,92
davon: Zucker	15,0 g		

Sachertortenflan Art. CV1733

Zutaten: Wasser, **Obers**, Schokoladenkuvertüre (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Lecithin (**Soja**); natürliches Vanille-Aroma), Marillenfruchtfülle (Marillen, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulator: Natriumcitrate; Stabilisator: Calciumcitrate; Aroma), Zucker, Semmelbrösel (**Weizenmehl**, Wasser, Hefe, Speisesalz), **Vollmilchpulver**, **Hühnervolleipulver**, **Butter**, Stärke, **Weizenmehl**, Inulin, Nährstoffmix*, **Haferfaser**, Aroma.**

Nährwerte pro 100 g:		Energie 1107 kJ/ 265 kcal	
Fett	12,9 g	Eiweiß	5,1 g
davon: gesättigte Fettsäuren	7,5 g	Salz	0,2 g
Kohlenhydrate	31,0 g	Broteinheiten (BE)	2,58
davon: Zucker	21,0 g		

Nährstoffanreicherung per 100 g Flane

Vitamin A	101,05 µg
Vitamin D	0,88 µg
Vitamin E	1,70 mg
Vitamin C	10,11 mg
Vitamin B1	0,16 mg
Vitamin B2	0,18 mg
Niacin	2,40 mg
Folsäure	30,00 µg
Pantothensäure	0,88 mg

Vitamin B6	0,38 mg
Vitamin B12	0,38 µg
Biotin	7,60 µg
Eisen	2,15 mg
Zink	1,90 mg
Kupfer	0,19 mg
Mangan	0,38 mg
Fluor	442,00 µg

Jod	18,90 µg
Kalium	126,00 mg
Kalzium	152,00 mg
Phosphor	88,00 mg
Magnesium	47,00 mg
Selen	10,48 µg
Chrom	7,58 µg
Molybdän	12,63 µg

*Nährstoffmix siehe Tabelle „Nährstoffanreicherung“ // **Allergene: siehe Zutaten in Fettschrift.

Lagerung der Speisen

Bei -18° C im *** Tiefkühlschrank (in der Tiefkühltruhe) und oder im *** Tiefkühlfach .

Zubereitung

Kombi-Dämpfer (Dampfgarer) oder Backrohr

Flan aus der Verpackung nehmen und auf einem geeigneten Gefäß bzw. Backblech zubereiten.

Kombi-Dämpfer oder Backrohr, aufgetaut:

Bei 130°C – mindestens 13 Minuten erwärmen

Kombi-Dämpfer oder Backrohr, gefroren:

Bei 130°C – mindestens 20 Minuten erwärmen

Empfehlung:

Brot- und Dessert-Flane 3 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Man kann diese Flane aber auch erwärmen.

Mikrowelle

Flan auf einen Teller oder geeignetes Mikrowellengeschirr geben, leicht befeuchten und abdecken. Oder in der Verpackung erwärmen und dann aus der Verpackung geben

Mikrowelle, aufgetaut:

Bei 600 Watt, 1 Minute 20 Sekunden erwärmen und in der geschlossenen Mikrowelle 1 Minute rasten lassen

Mikrowelle, gefroren:

Bei 300 Watt, 3 Minuten erwärmen und in der geschlossenen Mikrowelle 1 Minute rasten lassen