



## Rice pudding with lingonberries

**Ingredients:** Rice 60 %, palm fat, skimmed milk powder, sugar, modified potato starch, lingonberries 2,5 %, cream powder, dextrose, maltodextrin, flavoring.

Gluten free and Lactose free

**Category:** Dry meal

### Preparation:

1 Tear off the top and fold out the bottom

2 Add 300 ml of boiling water (level G)

3 Stir

4 Re-seal, wait 10 mins

Add more water if required.

Can be prepared using cold water, extend the time to > 30 mins

**Content:** 155 g

**Shelf life:** 48 months at an ambient temperature in a temperate climate or according to NATO Standard AMedP-1.11; Chapter 3 – Shelf Life.

**Storage:** Dry at room temperature.

### Nutritional values:

Nutritional declaration	Per 100g (dry product)	Per Pouch (prepared)
Energy (kJ)	1805 kJ	2797 kJ
Energy (kcal)	428 kcal	664 kcal
Fat	12 g	19 g
of which saturated fat	6,3 g	9,7 g
Carbohydrate	71 g	110 g
of which sugars	13 g	21 g
Fiber	0,6 g	0,9 g
Protein	8,1 g	13 g
Salt	1,3 g	2,1 g

Marketed by Continental Foods Sweden AB, [www.outdoormeal.com](http://www.outdoormeal.com)  
Consumer contact Phone +46 (0)20-94 00 94



**SE/DK/NO - Risgrynsgröt/  
risengröd/risgröt med  
lingon/tyttebær**

**Ingredienser:** Ris 60 %, palmfett, skummjølks-  
pulver, skummetmælkspulver, socker/sukker,  
modifiserat/modificeret potatstärkelse/kartoffel-  
stivelse/potatstivelse, lingon/tyttebær 2,5 %, grädd-  
pulver/flodepulver, dextrin, maltodextrin, arom.

**EN - Rice pudding  
with lingonberries**

**Ingredients:** Rice 60 %, palm fat,  
skimmed milk powder, sugar, modified  
potato starch, lingonberries 2,5 %, **cream**  
powder, dextrose, maltodextrin,  
flavouring.

**FR - Riz au lait aux  
airelles**

**Ingredients:** Riz 60 %, graisse de palme,  
lait écimé en poudre, sucre, amidon de  
pomme de terre modifié, aigelles 2,5 %, **crème**  
de lait en poudre, dextrose,  
maltodextrine, arôme.

**FI - Riisi-  
puolukka puuro**

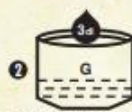
**Ainesosat:** Riisi 60 %, palmurasva,  
rasvaton maitojauhe, sokeri,  
muunnettu perunatärkkelys, puolukka  
2,5 %, **kerma jauhe**, dekstroosi,  
maltodekstriini, aromi.

**DE - Milchreis mit  
Preiselbeeren**

**Zutaten:** Reis 60 %, Palmfett, **Magermilch-  
pulver**, Zucker, modifizierte Kartoffelstärke,  
Preiselbeeren 2,5 %, **Sahnepulver**, Dextrin,  
Maltodextrin, Aroma.



Riv av toppen och vik ut botten.  
Riv av toppen och brett ut botten/bunden ut.  
Déchirez le haut et dépliez le fond.  
Räppte pussi auki yläosasta ja taite pohja esiin.  
Die Spitze abtrennen und den Boden ausklappen.



Tillsätt 3 dl kokande vatten (nivå G).  
Tilsett 3 dl kokende vann (nivå G).  
Ajoutez 3 dl d'eau bouillante (niveau G).  
Lisää 3 dl kiehuvaa vettä (taso G).  
3 dl kochendes Wasser hinzugeben (Stufe G).



Rör om.  
Rör om/Omear.  
Stir.  
Bien mélanger.  
Sekaita.  
Umrühren.



Ärterbetat, vänta 10 min.  
Lukk igjen, vent 10 min.  
Re-seal, wait 10 min.  
Refermer et attendre 10 min.  
Sulje, odota 10 min.  
Wieder verschließen, 10 Min. warten.

Tillsätt/tilsett mer vatten/vann om så önskas/  
önskas. Kan tillagas med kallt vatten/kallt vann,  
förslag/förslag tiden till > 30 min.

Add more water if required. Can be prepared  
using cold water, extend the time to > 30 min.

Si nécessaire, rajouter plus d'eau. Peut être préparé  
avec de l'eau froide. Dans ce cas, attendre > 30 min.

Lisää halutessasi enemmän vettä. Voidaan valmistaa  
kylmällä vedellä, pidennä aikaa > 30 min.

Auf Wunsch mehr Wasser hinzufügen. Kann mit  
kaltem Wasser zubereitet werden, dann die  
Zeit auf > 30 Min. verlängern.

**1 Portion/Anno**



**155 g e**

Förvaring: Torr i rumtemp.  
Opbevaring: Torr, ikke over  
stuetemperatur/roomtemperature

Storage: Dry at room temp.

Säilytys: Kuivassa, huonelämpöisessä  
Caeserveer op sec of 8 temperature ambiante

Lagering: trocken, bei Raumtemp.

Best före/Bedst inden/Best for/

A consumer de préférence avant le/

Best before/Parasta ennen

Mindestens haltbar bis:

Näringsdeklaration/Næringsinhold  
Nutrition declaration/Déclaration nutritionnelle/  
Ravintosisältö/Nährwertangabe

Energy/Energy/Energia/Energie/Energie

Fett/Fat/Rasva/Matières grasses

- varov mittat fett/heraf maattet fedtsyber/hvarav mettet fett/of which saturated fat/  
/dont o.g. saturés/ista tydyttynyt rasvaa/davon gesättigte Fettsäuren

Kolhydraat/Kulhydrater/Karbohydrater/Carbohydrates/Glucides/Hälihydroottia/Kohlenhydrate

- varav sockerarter/heraf/hvarav sukkerarter/of which sugars/dont sucres/

ista sokereita/davon Zucker

Proteiini/Proteina/Eiweiß/Protéines

Salt/Suola/Salt/Sel

Per/pour 100 g torr vara/har  
vara/dry product/Produkt  
sec./kuivattu/Truckenware

1805 kJ - 428 kcal

12 g

6,3 g

71 g

13 g

8,1 g

1,3 g

2,1 g

2797 kJ - 664 kcal

19 g

9,7 g

110 g

21 g

13 g

13 g

13 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

21 g

7825-01  
10105034122