

Dinkelrisotto mit Gemüse

Datum: 26.05.2019

300 g mild
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Kräftiges, aber mildes Risotto aus geschliffenem Dinkelreis mit grünem Gemüse - auch als Zuspese sehr geschätzt.



Zutaten

Meersalz, Knoblauch, Wasser, **Dinkel Vollkornreis**, Majoran, Zwiebel, Zucchini, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Erbsen, Olivenöl, Koriander

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

Fett	2,9 g	346 kJ / 82 kcal / 0,9 BE
davon gesättigte Fettsäuren	0,43 g	
Kohlenhydrate	10,84 g	
davon Zucker	1,42 g	
Ballaststoffe	0,62 g	
Eiweiß	2,86 g	
Salz	0,77 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

