

POKE BOWL Mexico

Datum: 16.06.2019

300 g

würzig-scharf

lactose- und hefefrei

Beschreibung

Dinkel Pasta in einer würzig bis leicht scharfen Chili Sauce mit Maiskörnern, schwarzen Chilibohnen und Paprikastücken.

Zutaten

Wasser, **Dunkelspiralen Vollkorn (Dinkel Vollkorngrieß, Wasser) (16%)**, Zucchini, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Bohnen schwarz, Ajvar (Paprika, Auberginen, Sonnenblumenöl, Brantweinessig, Tomatenkonzentrat, Kochsalz, Zucker, Gewürze, Pfefferoni), Paprikaschoten, Mais, Kichererbsen, Olivenöl, Balsamico Bianco (Weissweinessig, Traubenmost), Dattelsirup, Limetten, Meersalz, Knoblauch, Jalapeno Chili, Cumin, Paprikapulver geräuchert (Paprika, Rauch), **Sesammus**, Kochsud, Pfeffer schwarz

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

490 kJ / 116 kcal / 1,36 BE

Fett

3,48 g

davon gesättigte Fettsäuren

1,56 g

Kohlenhydrate

16,31 g

davon Zucker

1,96 g

Ballaststoffe

2,82 g

Eiweiß

4,27 g

Salz

0,41 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 9 Tage

