

# Bio Hirserisotto mit Hanf+Ruccola

Datum: 22.12.2025

300 g                    mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Deftiges Risotto aus Goldhirse mit frisch gequetschten  
Hanfsamen und würzigen Ruccolablättern.

## Zutaten

Wasser, Hirse\*, Zucchini\*, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Karotten\*, **Sellerie (5%)\***, Ruccola\*, Hanfsamen  
ungeschält\*, Lauch\*, Knoblauch\*, Meersalz, Kurkuma\*, Pfeffer schwarz\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

## Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

## Nährwert pro 100 g

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Fett                        | <b>669 kJ / 159 kcal / 1,7 BE</b><br>6,5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,08 g                                     |
| Kohlenhydrate               | 20,41 g                                    |
| davon Zucker                | 1,72 g                                     |
| Ballaststoffe               | 1,21 g                                     |
| Eiweiß                      | 4,0 g                                      |
| Salz                        | 0,73 g                                     |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

