

Hirserisotto mit Hanf+Ruccola

Datum: 16.06.2019

300 g

mild

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

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

Zutaten

Wasser, Hirse, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zucchini, Zwiebel, Olivenöl, Ruccola, Hanfsamen ungeschält, Knoblauch, Meersalz, Curcuma, 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

667 kJ / 158 kcal / 1,69 BE

Fett

6,49 g

davon gesättigte Fettsäuren

1,07 g

Kohlenhydrate

20,31 g

davon Zucker

1,69 g

Ballaststoffe

1,41 g

Eiweiß

4,01 g

Salz

0,73 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 8 Tage

