

# Bio Krautfleckerl

Datum: 22.12.2025

300 g würzig  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Ein Klassiker aus der traditionellen Küche mit einem Hauch Kreuzkümmel und Sesam.



## Zutaten

Kraut weiss\*, Dinkel-Hirse Fleckerl (**Dinkel**, Hirse)\*, Zwiebeln\*, Wasser, Rapsöl\*, Kichererbsen\*, Meersalz, Rohrohrzucker\*, **Sesammus**\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Knoblauch\*, Kreuzkümmel\*, Pfeffer\*, Chili\*, Wasser

\* 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                        | 4,08 g  | <b>592 kJ / 141 kcal / 1,74 BE</b> |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,47 g  |                                    |
| Kohlenhydrate               | 20,84 g |                                    |
| davon Zucker                | 3,79 g  |                                    |
| Ballaststoffe               | 1,97 g  |                                    |
| Eiweiß                      | 4,73 g  |                                    |
| Salz                        | 0,86 g  |                                    |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

