

# Bio LeguMMus Linse

Datum: 22.03.2026

## scharf

200 g                      scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Berglinsen mit deftiger Würze und einer Prise Chili.



### Zutaten

Wasser, Linsen grün\*, Zwiebeln\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel\*, Ahornsirup\*, Ingwer\*, Chili\*, Kreuzkümmel\*, Pfeffer\*

\* 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

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
|                             | <b>559 kJ / 133 kcal / 1,21 BE</b> |
| Fett                        | 4,95 g                             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,66 g                             |
| Kohlenhydrate               | 14,51 g                            |
| davon Zucker                | 2,16 g                             |
| Ballaststoffe               | 5,81 g                             |
| Eiweiß                      | 7,52 g                             |
| Salz                        | 0,9 g                              |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

