

Scharfe Linsensuppe

Datum: 21.07.2019

300 g scharf
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Kräftige Suppe aus grünen Berglinsen, verschiedenen Gewürzen und einer Prise Chili.



Zutaten

Wasser, Linsen grün, Zwiebel, Zitronen, Olivenöl, Meersalz, Ingwer, Knoblauch, Gewürzmischung (Paprika, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Bockshornklee, Hanfsamen, Cardamom, Knoblauch, Zimt, Curcuma, Fenchel, Wasabi, Gewürze, Rapsöl), Cumin, Pfeffer schwarz, Chilischoten getrocknet

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

	270 kJ / 64 kcal / 0,6 BE
Fett	2,18 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	7,26 g
davon Zucker	0,99 g
Ballaststoffe	2,92 g
Eiweiß	3,87 g
Salz	0,77 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

