

# Bio Kohlrabi mit Erdäpfeln

Datum: 22.12.2025

300 g                    mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Mild, nussige Speise mit einem Hauch Muskat und Petersilie.  
Ein Klassiker aus Großmutter's Küche.



## Zutaten

Kohlrabi\*, Kartoffeln\*, Wasser, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Kichererbsenmehl\*, Meersalz, Petersilie\*,  
Kurkuma\*, Muskatnuss\*, 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

**344 kJ / 82 kcal / 0,76 BE**

Fett	3,98 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	9,12 g
davon Zucker	2,57 g
Ballaststoffe	1,73 g
Eiweiß	2,29 g
Salz	0,64 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

