

Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout

Datum: 10.01.2026

300 g würzig-scharf

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Würzige Bohnenlaibchen in einem Erdäpfel-Zucchini Ragout.



Zutaten

Kartoffeln*, Wasser, Zwiebeln*, Zucchini*, Buchweizen Korn*, Bohnen schwarz*, Buchweizenmehl*, Rapsöl*, Olivenöl*, Kastanienmehl*, Limetten*, Kichererbsen*, **Sellerie***, Karotten*, Meersalz, Ahornsirup*, Zitronen*, Knoblauch*, Guarkernmehl*, Lauch*, Kurkuma*, Ingwer*, Koriander*, Chili*, Pfeffer*, Chili scharf*, Bockshornklee*, Muskatnuss*, Kreuzkümmel*, Zimt*, Kardamom*, Fenchel*, **Senfsaat***, Knoblauch*, Paprika*, Ingwer*, Galgant*, Nelken*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)*, Wasser

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

Fett	5,75 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,62 g
Kohlenhydrate	18,32 g
davon Zucker	2,17 g
Ballaststoffe	3,19 g
Eiweiß	3,53 g
Salz	0,95 g

591 kJ / 140 kcal / 1,53 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

