

# Bio Linsen-Lauch Suppe

Datum: 10.01.2026

300 g                   mild-würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Würzige Suppe aus gelben Linsen und grünem Lauch mit afrikanischen Gewürzen.

## Zutaten

Wasser, Linsen gelb\*, Lauch\*, Zwiebeln\*, **Sellerie (2%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Dattelsirup\*, Meersalz, Gewürze (BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Kreuzkümmel, BIO Schwarzkümmel, BIO Bockshornklee, BIO Paprika, BIO Zimt, BIO Kardamom, BIO Muskat, BIO Nelken, BIO Anis, BIO Ingwer, BIO Lavendel, BIO Lorbeerblätter, BIO Pfeffer, BIO Piment)\*

\* 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	1,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,25 g
Kohlenhydrate	7,05 g
davon Zucker	1,69 g
Ballaststoffe	2,69 g
Eiweiß	3,42 g
Salz	0,4 g

**245 kJ / 58 kcal / 0,59 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

