

# Bio Schwarze

Datum: 11.01.2026

## Linsensuppe

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Fein gewürzte Suppe aus Belugalinsen mit einem Schuss Kokosmilch.



### Zutaten

Wasser, Apfelsaft\*, Belugalinsen\*, Zwiebel\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Olivenöl\*, Zwiebeln\*, Karotten\*, **Sellerie\***, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, Lauch\*, Chili\*, Paprika geräuchert\*, Kreuzkümmel\*

\* 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	4,71 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,97 g
Kohlenhydrate	8,68 g
davon Zucker	2,61 g
Ballaststoffe	2,8 g
Eiweiß	3,72 g
Salz	0,58 g

**391 kJ / 93 kcal / 0,72 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

