

Bio POKE BOWL Mexico

Datum: 11.01.2026

300 g würzig-scharf

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Kichererbsen Spirelli in einer würzigen Chili Sauce mit Maiskörnern, schwarzen Chilibohnen und Paprikastücken.



Zutaten

Zucchini*, Bohnen schwarz*, Paprikaschoten*, Kichererbsen Spirelli (BIO Kichererbsen, BIO Leinsamen)*, Mais*, Wasser, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Ajvar (BIO Paprika, BIO Auberginen, BIO olivenöl, BIO Apfelsaftkonzentrat, BIO Knoblauch, Meersalz, BIO Essig, Citronensäure)*, Kichererbsen*, Olivenöl*, Dattelsirup*, Balsamico Bianco (BIO Weissweinessig, BIO Traubenmost)*, Limetten*, Meersalz, Knoblauch*, Jalapeno Chili*, Kreuzkümmel*, Paprika geräuchert*, Pfeffer schwarz*, **Sesammus***, 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	6,68 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,16 g
Kohlenhydrate	12,6 g
davon Zucker	3,41 g
Ballaststoffe	5,7 g
Eiweiß	5,87 g
Salz	0,83 g

591 kJ / 140 kcal / 1,05 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

