

Kichererbsen-Kokos

Datum: 18.08.2019

Suppe

300 g mild
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Sämige Suppe aus pürierten Kichererbsen mit Kreuzkümmel gewürzt und Kokosmilch verfeinert



Zutaten

Meersalz, Wasser, Kichererbsen gekocht Dose, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Zucchini, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zwiebel, Zitronen, Olivenöl, Ingwer, Dattelsirup, Curcuma, Cumin

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	4,25 g	254 kJ / 60 kcal / 0,28 BE
davon gesättigte Fettsäuren	2,48 g	
Kohlenhydrate	3,33 g	
davon Zucker	1,05 g	
Ballaststoffe	0,35 g	
Eiweiß	1,64 g	
Salz	0,78 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

