

Bio POKE BOWL Marokko

Datum: 23.03.2026

300 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Kichererbsen Spirelli in einer marokkanisch gewürzten Sauce aus Linsen und Gemüse.



Zutaten

Zucchini*, Wasser, Karotten*, Kichererbsen Spirelli (BIO Kichererbsen, BIO Leinsamen)*, **Sellerie (11%)***, Mungbohnen*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Linsen grün*, Olivenöl*, Zwiebeln*, Dattelsirup*, Balsamico Bianco (BIO Weissweinessig, BIO Traubenmost)*, Limetten*, Meersalz, Zitronen*, Knoblauch*, Ahornsirup*, Ingwer*, Gewürze (BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Kreuzkümmen, 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)*, Chili*, Kreuzkümmel*, Pfeffer schwarz*

* 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	587 kJ / 139 kcal / 1,15 BE
davon gesättigte Fettsäuren	6,13 g
Kohlenhydrate	2,32 g
davon Zucker	13,77 g
Ballaststoffe	3,81 g
Eiweiß	5,3 g
Salz	6,38 g
	0,45 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

