

LeguMMus Hummus

Datum: 21.09.2019

200 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Kichererbsen und Sesammus mit einem Hauch Limette und Kreuzkümmel.

Zutaten

Wasser, Kichererbsen, Limetten, Olivenöl, Knoblauch, Meersalz, Cumin, **Sesammus**, Kochsud, Pfeffer schwarz

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	14,14 g	913 kJ / 217 kcal / 1,26 BE
davon gesättigte Fettsäuren	1,82 g	
Kohlenhydrate	15,06 g	
davon Zucker	0,71 g	
Ballaststoffe	5,78 g	
Eiweiß	7,59 g	
Salz	0,79 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

