## Bio Hirserisotto mit Hanf+Ruccola

300 g mild lactose-, hefe- und glutenfrei

### **Beschreibung**

Deftiges Risotto aus Goldhirse mit frisch gequetschten Hanfsamen und würzigen Ruccolablättern.

#### **Zutaten**

Wasser, Hirse\*, Zucchini\*, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Karotten\*, **Sellerie (5%)**\*, Ruccola\*, Hanfsamen ungeschält\*, Lauch\*, Knoblauch\*, Meersalz, Kurkuma\*, Pfeffer schwarz\*

#### 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 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 20,41 g davon Zucker 1,72 g Ballaststoffe 1,21 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,73 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

669 kJ / 159 kcal / 1,7 BE

Datum: 05.11.2025

<sup>\*</sup> aus kontrolliert biologischem Anbau