

# Bio Dinkelrisotto mit Gemüse

Datum: 20.03.2026

300 g mild  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Kräftiges, aber mildes Risotto aus geschliffenem Dinkelreis mit grünem Gemüse - auch als Zuspese sehr geschätzt.



## Zutaten

Wasser, **Dinkelreis (20%)\***, Zwiebeln\*, Zucchini\*, Erbsen\*, **Sellerie (4%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Meersalz, Lauch\*, Knoblauch\*, Koriander\*, Majoran\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

## 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	<b>396 kJ / 94 kcal / 1,03 BE</b>
davon gesättigte Fettsäuren	3,33 g
Kohlenhydrate	0,49 g
davon Zucker	12,39 g
Ballaststoffe	1,64 g
Eiweiß	0,59 g
Salz	3,26 g
	0,88 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

