

Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 20.03.2026

300 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.



Zutaten

Wasser, Linsen rot*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Zwiebeln*, **Cashewnüsse (4%)***, **Sellerie (3%)***, Karotten*, Olivenöl*, Zitronen*, Knoblauch*, Meersalz, Ingwer*, Chili*, Pfeffer*, Paprika geräuchert*

* 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	8,42 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,12 g
Kohlenhydrate	12,12 g
davon Zucker	1,46 g
Ballaststoffe	4,51 g
Eiweiß	6,81 g
Salz	0,79 g

635 kJ / 151 kcal / 1,01 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

