

# Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 18.02.2020

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\*, Karotten\*, **Sellerie (3%)\***, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, Lauch\*, Ingwer\*, Jalapeno Chili\*, Pfeffer schwarz\*, Paprika geräuchert\*

\* 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

	<b>636 kJ / 151 kcal / 0,96 BE</b>
Fett	8,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,79 g
Kohlenhydrate	11,55 g
davon Zucker	1,4 g
Ballaststoffe	4,92 g
Eiweiß	6,49 g
Salz	0,85 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

