

Bio Hirserisotto mit Hanf+Ruccola

Datum: 17.09.2025

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*

* 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

	669 kJ / 159 kcal / 1,7 BE
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

