

# **Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout**

Datum: 23.12.2025

300 g würzig-scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Würzige Bohnenlaibchen in einem Erdäpfel-Zucchini Ragout.



## Zutaten

Kartoffeln\*, Wasser, Zwiebeln\*, Zucchini\*, Buchweizen Korn\*, Bohnen schwarz\*, Buchweizenmehl\*, Rapsöl\*, Olivenöl\*, Kastanienmehl\*, Limetten\*, Kichererbsen\*, **Sellerie**\*, Karotten\*, Meersalz, Ahornsirup\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Guarkernmehl\*, Lauch\*, Kurkuma\*, Ingwer\*, Koriander\*, Chili\*, Pfeffer\*, Chili scharf\*, Bockshornklee\*, Muskatnuss\*, Kreuzkümmel\*, Zimt\*, Kardamom\*, Fenchel\*, **Senfsaat**\*, Knoblauch\*, Paprika\*, Ingwer\*, Galgant\*, Nelken\*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)\*, Wasser

\* 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	5,75 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,62 g
Kohlenhydrate	18,32 g
davon Zucker	2,17 g
Ballaststoffe	3,19 g
Eiweiß	3,53 g
Salz	0,95 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

