

# Bio Schwarze

Datum: 21.03.2026

## Bohnensuppe

300 g                      scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Cremige Suppe aus schwarzen Chilebohnen mit fernöstlicher Würze.



### Zutaten

Wasser, Bohnen schwarz\*, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Dattelsirup\*, Zitronen\*, Kichererbsenmehl\*, Knoblauch\*, Tomatenmark\*, Meersalz, Koriander\*, Kreuzkümmel\*, Bockshornklee\*, Kurkuma\*, Zimt\*, Kardamom\*, Chili\*, Fenchel\*, **Senfsaat\***, Pfeffer\*, Knoblauch\*, Paprika\*, Thymian\*, Majoran\*, Ingwer\*, Muskatnuss\*, Chili scharf\*, Galgant\*, Nelken\*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)\*

\* 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                        | 2,68 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,4 g  |
| Kohlenhydrate               | 6,58 g |
| davon Zucker                | 2,07 g |
| Ballaststoffe               | 2,29 g |
| Eiweiß                      | 2,61 g |
| Salz                        | 0,92 g |

**276 kJ / 65 kcal / 0,55 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

