

# Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout

Datum: 01.12.2020

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\*, Olivenöl\*, Rapsöl\*, Buchweizenmehl\*, Kastanienmehl\*, **Sellerie\***, Karotten\*, Limetten\*, Meersalz, Ahornsirup\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Lauch\*, Kurkuma\*, Chili\*, Koriander\*, Pfeffer schwarz\*, Bockshornklee\*, Muskatnuss\*, Zimt\*, Kreuzkümmel\*, Kardamom\*, Knoblauch\*, **Senfkörner\***, Paprika\*, Fenchel\*, Ingwer\*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)\*, Galgant\*, Nelken\*

\* 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	6,39 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,73 g
Kohlenhydrate	18,45 g
davon Zucker	2,28 g
Ballaststoffe	3,13 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,93 g

**614 kJ / 146 kcal / 1,54 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

