

# Bio Dinkelrisotto mit Gemüse

Datum: 25.12.2025

300 g mild  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Kräftiges, aber mildes Risotto aus geschliffenem Dinkelreis mit grünem Gemüse - auch als Zuspese sehr geschätzt.



## Zutaten

Wasser, **Dinkelreis (20%)\***, Zwiebeln\*, Zucchini\*, Erbsen\*, **Sellerie (4%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Meersalz, Lauch\*, Knoblauch\*, Koriander\*, Majoran\*

\* 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                        | <b>396 kJ / 94 kcal / 1,03 BE</b><br>3,33 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,49 g                                      |
| Kohlenhydrate               | 12,39 g                                     |
| davon Zucker                | 1,64 g                                      |
| Ballaststoffe               | 0,59 g                                      |
| Eiweiß                      | 3,26 g                                      |
| Salz                        | 0,88 g                                      |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

