

# Bio WRAP Hummus-Gemüse

Datum: 22.03.2026

250 g würzig  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Weizentortilla mit LeguMMus Hummes und frischem Gemüse.



## Zutaten

Wasser, Zucchini\*, Chinakohl\*, **Weizenmehl\***, Kichererbsen\*, Kraut rot\*, Zwiebeln\*, Paprikaschoten\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Knoblauch\*, Meersalz, Kreuzkümmel\*, Kokosöl\*, Pfeffer schwarz\*, Kurkuma\*, **Sesammus\***, 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                        | 7,0 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,11 g  |
| Kohlenhydrate               | 17,61 g |
| davon Zucker                | 1,87 g  |
| Ballaststoffe               | 3,51 g  |
| Eiweiß                      | 5,79 g  |
| Salz                        | 0,61 g  |

**652 kJ / 155 kcal / 1,47 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 2 Tage

