

# Bio LeguMMus Bohne

## scharf

Datum: 26.12.2025

200 g scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Gemüseaufstrich aus schwarzen Chilibohnen mit einer Mischung aus orientalischen Gewürzen. Perfekt für Liebhaber der würzig-scharfen Küche.



### Zutaten

Wasser, Bohnen schwarz\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Ahornsirup\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Meersalz, Koriander\*, Chili scharf\*, Pfeffer\*, Bockshornklee\*, Kurkuma\*, Kreuzkümmel\*, Zimt\*, Kardamom\*, Chili\*, Fenchel\*, **Senfsaat\***, Knoblauch\*, Paprika\*, Ingwer\*, Muskatnuss\*, 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                        | 8,13 g  |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,11 g  |
| Kohlenhydrate               | 18,64 g |
| davon Zucker                | 4,63 g  |
| Ballaststoffe               | 9,37 g  |
| Eiweiß                      | 8,59 g  |
| Salz                        | 0,98 g  |

**773 kJ / 184 kcal / 1,55 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

