

Bio Bulgur mit Kürbis und Spitzpaprika

Datum: 16.02.2026

300 g mild
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Kürbis und Spitzpaprika geben dieser Speise eine harmonische herbstliche Note.



Zutaten

Hokkaido Kürbis*, Wasser, Bulgur (**Weizen**)*, Zwiebeln*, Paprikaschoten*, **Sellerie***, Karotten*, Olivenöl*, Knoblauch*, Lauch*, Meersalz, Pfeffer schwarz*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

	417 kJ / 99 kcal / 1,35 BE
Fett	2,34 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,38 g
Kohlenhydrate	16,18 g
davon Zucker	3,13 g
Ballaststoffe	1,86 g
Eiweiß	3,17 g
Salz	0,69 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

