

# Bio LeguMMus Linse mild

Datum: 16.02.2026

200 g mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Gemüseaufstrich aus gelben Linsen, einer milden Curry-Gewürzmischung und einem Hauch Limette.



## Zutaten

Wasser, Linsen gelb\*, Zwiebeln\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Kurkuma\*, Bockshornklee\*, **Senfsaat\***, Koriander\*, Pfeffer\*, Chili\*, Ingwer\*

\* 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	5,72 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,76 g
Kohlenhydrate	15,31 g
davon Zucker	0,89 g
Ballaststoffe	6,77 g
Eiweiß	8,58 g
Salz	1,03 g

**620 kJ / 147 kcal / 1,28 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

