

Bio Kichererbsen-Kokos Suppe

Datum: 16.02.2026

300 g mild

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Sämige Suppe aus pürierten Kichererbsen mit Kreuzkümmel gewürzt und Kokosmilch verfeinert



Zutaten

Wasser, Kichererbsen*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Zucchini*, Zwiebeln*, Zitronen*, Olivenöl*, **Sellerie***, Karotten*, Ingwer*, Meersalz, Dattelsirup*, Lauch*, Kreuzkümmel*, Kurkuma*

* 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

Fett	4,87 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,29 g
Kohlenhydrate	5,94 g
davon Zucker	1,24 g
Ballaststoffe	2,15 g
Eiweiß	2,61 g
Salz	0,83 g

346 kJ / 82 kcal / 0,49 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

