

# Bio Rote Linsensuppe

Datum: 13.05.2026

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Orientalisch gewürztes Linsensüppchen mit Chili und einem Schuss Kokosmilch



## Zutaten

Wasser, Linsen rot\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Zwiebeln\*, **Sellerie (3%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Ingwer\*, Meersalz, Knoblauch\*, Lauch\*, Bockshornklee\*, Koriander\*, Kurkuma\*, Chili\*, Kreuzkümmel\*, Ingwer\*, Knoblauch\*, **Senfkörner\***, Paprika\*, Pfeffer schwarz\*, Fenchel\*, Kardamom\*, Zimt\*, Muskatnuss\*, Galgant\*

\* 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

	<b>341 kJ / 81 kcal / 0,65 BE</b>
Fett	3,57 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,99 g
Kohlenhydrate	7,77 g
davon Zucker	0,91 g
Ballaststoffe	3,37 g
Eiweiß	4,26 g
Salz	0,83 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

