

# Bio LeguMMus Bohne

Datum: 13.05.2026

## scharf

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

	<b>773 kJ / 184 kcal / 1,55 BE</b>
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

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

