

# Bio Kichererbsen-Kokos

Datum: 13.05.2026

## Suppe

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, SO<sub>2</sub> 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

