

# Bio Scharfe Linsensuppe

Datum: 16.02.2026

300 g scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Kräftige Suppe aus grünen Berglinsen, verschiedenen Gewürzen und einer Prise Chili.



## Zutaten

Wasser, Linsen grün\*, Zwiebeln\*, Zitronen\*, Olivenöl\*, Dattelsirup\*, Meersalz, Ingwer\*, Knoblauch\*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel\*, Kreuzkümmel\*, Chili\*, Pfeffer\*

\* 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	1,99 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,27 g
Kohlenhydrate	7,61 g
davon Zucker	1,82 g
Ballaststoffe	2,72 g
Eiweiß	3,53 g
Salz	0,7 g

**265 kJ / 63 kcal / 0,63 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

