

# Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 13.05.2026

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.



## Zutaten

Wasser, Linsen rot\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Zwiebeln\*, **Cashewnüsse (4%)\***, **Sellerie (3%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Meersalz, Ingwer\*, Chili\*, Pfeffer\*, Paprika geräuchert\*

\* 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	8,42 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,12 g
Kohlenhydrate	12,12 g
davon Zucker	1,46 g
Ballaststoffe	4,51 g
Eiweiß	6,81 g
Salz	0,79 g

**635 kJ / 151 kcal / 1,01 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

