

# Bio Kichererbsen-Kokos Suppe

Datum: 09.01.2026

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

