

# Bio Schwarze

Datum: 09.01.2026

## Bohnensuppe

300 g                    scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Cremige Suppe aus schwarzen Chilebohnen mit fernöstlicher Würze.



### Zutaten

Wasser, Bohnen schwarz\*, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Dattelsirup\*, Zitronen\*, Kichererbsenmehl\*, Knoblauch\*, Tomatenmark\*, Meersalz, Koriander\*, Kreuzkümmel\*, Bockshornklee\*, Kurkuma\*, Zimt\*, Kardamom\*, Chili\*, Fenchel\*, **Senfsaat\***, Pfeffer\*, Knoblauch\*, Paprika\*, Thymian\*, Majoran\*, Ingwer\*, Muskatnuss\*, Chili scharf\*, 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

Fett	2,68 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	6,58 g
davon Zucker	2,07 g
Ballaststoffe	2,29 g
Eiweiß	2,61 g
Salz	0,92 g

**276 kJ / 65 kcal / 0,55 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

