

# Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 18.04.2021

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, Lauch\*, Ingwer\*, Jalapeno Chili\*, Pfeffer schwarz\*, 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                        | 10,29 g | <b>717 kJ / 170 kcal / 1,04 BE</b> |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,89 g  |                                    |
| Kohlenhydrate               | 12,43 g |                                    |
| davon Zucker                | 1,61 g  |                                    |
| Ballaststoffe               | 4,69 g  |                                    |
| Eiweiß                      | 7,04 g  |                                    |
| Salz                        | 0,81 g  |                                    |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

