

# Bio LeguMMus Kurkuma

Datum: 18.03.2026

200 g würzig-scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Kichererbsen, gemahlener Kurkumawurzel, frischem Ingwer und einem Hauch Knoblauch und Chili.



## Zutaten

Wasser, Kichererbsen\*, Olivenöl\*, Limetten\*, Knoblauch\*, Ingwer\*, Meersalz, Kurkuma\*, Chili\*, Pfeffer schwarz\*, Wasser

\* 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

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
|                             | <b>791 kJ / 188 kcal / 1,41 BE</b> |
| Fett                        | 10,31 g                            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,23 g                             |
| Kohlenhydrate               | 16,96 g                            |
| davon Zucker                | 0,93 g                             |
| Ballaststoffe               | 5,8 g                              |
| Eiweiß                      | 6,79 g                             |
| Salz                        | 1,16 g                             |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

