

Bio LeguMMus Kurkuma

Datum: 02.02.2026

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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

| | |
|-----------------------------|---------|
| 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 |

791 kJ / 188 kcal / 1,41 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

