

Bio Couscous mit Cashew

Datum: 03.02.2026

300 g mild
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Mild gewürzter Couscous mit buntem Gemüse und Cashewkernen. Das mögen Kinder besonders gerne.



Zutaten

Wasser, Couscous (**Weizen**)*, Karotten*, Zwiebeln*, Erbsen*, **Sellerie (5%)***, Karotten*, Olivenöl*, **Cashewnüsse (2%)***, Lauch*, Meersalz, Muskatnuss*

* 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

	607 kJ / 144 kcal / 1,55 BE
Fett	5,38 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,92 g
Kohlenhydrate	18,6 g
davon Zucker	2,16 g
Ballaststoffe	0,77 g
Eiweiß	4,49 g
Salz	0,51 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

