

# 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, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

## Nährwert pro 100 g

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

**607 kJ / 144 kcal / 1,55 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

