

# Bio Kohlrabi mit Erdäpfeln

Datum: 09.01.2026

300 g                   mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Mild, nussige Speise mit einem Hauch Muskat und Petersilie.  
Ein Klassiker aus Großmutters Küche.



## Zutaten

Kohlrabi\*, Kartoffeln\*, Wasser, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Kichererbsenmehl\*, Meersalz, Petersilie\*, Kurkuma\*, Muskatnuss\*, Pfeffer\*

\* 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                        | 3,98 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,6 g  |
| Kohlenhydrate               | 9,12 g |
| davon Zucker                | 2,57 g |
| Ballaststoffe               | 1,73 g |
| Eiweiß                      | 2,29 g |
| Salz                        | 0,64 g |

344 kJ / 82 kcal / 0,76 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

