

Bio Kohlroulade in Paradeissauce

Datum: 09.01.2026

300 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Blätter vom Wirsingkohl mit einer würzigen Linsenfülle in Paradeissauce.



Zutaten

Wasser, Tomaten*, Wirsingkohl*, Buchweizen Korn*, Linsen grün*, Zwiebeln*, Buchweizenmehl*, Rapsöl*, Kastanienmehl*, Zwiebeln*, Olivenöl*, Meersalz, Limetten*, Tomatenmark*, Kichererbsenmehl*, Dattelsirup*, Guarkernmehl*, Zitronen*, Knoblauch*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel*, Ahornsirup*, Ingwer*, Chili*, Cumin, Kreuzkümmel*, Pfeffer*

* 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 | 5,53 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,54 g |
| Kohlenhydrate | 14,01 g |
| davon Zucker | 2,27 g |
| Ballaststoffe | 1,95 g |
| Eiweiß | 3,18 g |
| Salz | 0,97 g |

503 kJ / 119 kcal / 1,17 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

