

# Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 27.07.2021

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.



## Zutaten

Wasser, Linsen rot\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Zwiebeln\*, **Cashewnüsse (4%)\***, **Sellerie (3%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Meersalz, Lauch\*, Ingwer\*, Jalapeno Chili\*, Pfeffer schwarz\*, Paprika geräuchert\*

\* 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

	<b>717 kJ / 170 kcal / 1,04 BE</b>
Fett	10,29 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,89 g
Kohlenhydrate	12,43 g
davon Zucker	1,61 g
Ballaststoffe	4,69 g
Eiweiß	7,04 g
Salz	0,81 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

