

# Bio Bulgur mit Paradeisern

Datum: 23.03.2026

300 g mild  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Sonnengereifte Paradeiser geben dem Gericht den unverwechselbaren Umami-Geschmack.



## Zutaten

Wasser, Bulgur (**Weizen**)\*, Zwiebeln\*, Tomaten getrocknet\*, Paprikaschoten\*, Olivenöl\*, **Sellerie (3%)**\*, Karotten\*, Knoblauch\*, Lauch\*, Meersalz, Rosmarin\*

\* 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>482 kJ / 114 kcal / 1,46 BE</b> |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Fett                        | 3,34 g                             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,53 g                             |
| Kohlenhydrate               | 17,55 g                            |
| davon Zucker                | 2,43 g                             |
| Ballaststoffe               | 1,12 g                             |
| Eiweiß                      | 3,52 g                             |
| Salz                        | 0,62 g                             |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

