

Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 20.10.2021

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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

	717 kJ / 170 kcal / 1,04 BE
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

