

# Bio LeguMMus Hummus

Datum: 22.12.2025

200 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Kichererbsen und Sesammus mit einem Hauch Limette und Kreuzkümmel.



## Zutaten

Wasser, Kichererbsen\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Knoblauch\*, Meersalz, Kreuzkümmel\*, Pfeffer schwarz\*, **Sesammus\***, Wasser

\* 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>991 kJ / 236 kcal / 1,3 BE</b> |
| Fett                        | 16,0 g                            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,12 g                            |
| Kohlenhydrate               | 15,65 g                           |
| davon Zucker                | 0,87 g                            |
| Ballaststoffe               | 5,95 g                            |
| Eiweiß                      | 8,49 g                            |
| Salz                        | 0,84 g                            |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

