# Bio LeguMMus Hummus

**Datum: 17.09.2025**

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, $SO_2$ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

| **Nährwert pro 100 g** | **991 kJ / 236 kcal / 1,3 BE** |
|---|---|
| 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

9 010551 114201