

# Bio Scharfe Linsen mit Gemüse und Reis

Datum: 23.12.2025

450 g scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Kräftige Linsenspeise mit afrikanischen Gewürzaromen und Reis.



## Zutaten

Wasser, Linsen grün\*, Süsskartoffeln\*, Basmatireis\*, Zitronen\*, Olivenöl\*, Zwiebeln\*, Dattelsirup\*, Knoblauch\*, Meersalz, Ingwer\*, Gewürze (BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Kreuzkümmel, BIO Schwarzkümmel, BIO Bockshornklee, BIO Paprika, BIO Zimt, BIO Kardamom, BIO Muskat, BIO Nelken, BIO Anis, BIO Ingwer, BIO Lavendel, BIO Lorbeerblätter, BIO Pfeffer, BIO Piment)\*, Chili\*, Chili scharf\*

\* 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

Fett	1,95 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,25 g
Kohlenhydrate	19,62 g
davon Zucker	1,83 g
Ballaststoffe	3,61 g
Eiweiß	4,78 g
Salz	0,5 g

490 kJ / 116 kcal / 1,64 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

