# Bio LeguMMus Linse scharf

**Datum: 07.07.2025**

200 g scharf

lactose-, hefe- und glutenfrei

**Beschreibung**

Gemüseaufstrich aus Berglinsen mit deftiger Würze und einer Prise Chili.

**Zutaten**

Wasser, Linsen grün*, Zwiebeln*, Limetten*, Olivenöl*, Zitronen*, Meersalz, Knoblauch*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel*, Ahornsirup*, Ingwer*, Chili*, Kreuzkümmel*, Pfeffer*

* 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** | **559 kJ / 133 kcal / 1,21 BE** |
|---|---|
| Fett | 4,95 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,66 g |
| Kohlenhydrate | 14,51 g |
| davon Zucker | 2,16 g |
| Ballaststoffe | 5,81 g |
| Eiweiß | 7,52 g |
| Salz | 0,9 g |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

9 010551 119206