

# Bio Linsen-Kokos Ragout

Datum: 18.09.2025

## mit Reis

450 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht mit Reis, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.



### Zutaten

Wasser, Linsen rot\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, weißer Reis\*, Zwiebeln\*, **Cashewnüsse (3%)\***, **Sellerie (2%)\***, Karotten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, Ingwer\*, Chili\*, Pfeffer\*, Paprika geräuchert\*

\* 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>664 kJ / 158 kcal / 1,53 BE</b>
Fett	6,68 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,23 g
Kohlenhydrate	18,38 g
davon Zucker	1,16 g
Ballaststoffe	3,62 g
Eiweiß	6,16 g
Salz	0,68 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

