Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout

Datum: 18.09.2025

450 g würzig

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Deftige Datschi aus Bohnen und Buchweizen in einem würzigen Gemüseragout.

Zutaten

Wasser, Kartoffeln*, Zwiebeln*, Buchweizen Korn*, Zucchini*, Bohnen schwarz*, Buchweizenmehl*, Rapsöl*, Olivenöl*, Kastanienmehl*, Limetten*, Kichererbsen*, **Sellerie***, Karotten*, Meersalz, Ahornsirup*, Zitronen*, Knoblauch*, Guarkernmehl*, Lauch*, Kurkuma*, Ingwer*, Koriander*, Pfeffer*, Chili scharf*, Chili*, Bockshornklee*, Muskatnuss*, Kreuzkümmel*, Zimt*, Kardamom*, Fenchel*, **Senfsaat***, Knoblauch*, Paprika*, Ingwer*, Galgant*, Nelken*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)*, 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	**604 kJ / 143 kcal / 1,54 BE**
Fett	6,01 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,63 g
Kohlenhydrate	18,44 g
davon Zucker	2,08 g
Ballaststoffe	3,17 g
Eiweiß	3,55 g
Salz	1,0 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

9 010551 444407