Bio Linsen-Kokos Ragout mit Reis

Datum: 20.05.2024

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_2 und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g	**664 kJ / 158 kcal / 1,53 BE**
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

9 010551 410402