# Bio Linsen-Kokos Ragout mit Reis

**Datum: 18.09.2025**

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