

# Bio Couscous mit Cashew

Datum: 25.12.2025

450 g                    mild  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Mild gewürzter Couscous mit buntem Gemüse und Cashewkernen. Das mögen Kinder besonders gerne.



## Zutaten

Wasser, Couscous (**Weizen**)\*, Karotten\*, Zwiebeln\*, Erbsen\*, **Sellerie (5%)**\*, Karotten\*, Olivenöl\*, **Cashewnüsse (2%)**\*, Lauch\*, Meersalz, Muskatnuss\*

\* 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

	614 kJ / 146 kcal / 1,57 BE
Fett	5,44 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,93 g
Kohlenhydrate	18,8 g
davon Zucker	2,18 g
Ballaststoffe	0,78 g
Eiweiß	4,54 g
Salz	0,52 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

