

# Bio Couscous mit Cashew

Datum: 05.07.2022

300 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

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
|                             | <b>607 kJ / 144 kcal / 1,55 BE</b> |
| Fett                        | 5,38 g                             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,92 g                             |
| Kohlenhydrate               | 18,6 g                             |
| davon Zucker                | 2,16 g                             |
| Ballaststoffe               | 0,77 g                             |
| Eiweiß                      | 4,49 g                             |
| Salz                        | 0,51 g                             |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

