

# Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout

Datum: 24.03.2026

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<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

## Nährwert pro 100 g

	<b>604 kJ / 143 kcal / 1,54 BE</b>
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

