

# Bio Legummus Linsen

## scharf

Datum: 26.12.2025

35 g scharf

lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Berglinsen mit deftiger Würze und einer Prise Chili.

### Zutaten

Wasser, Linsen grün\*, Zwiebeln\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel\*, Ahornsirup\*, Ingwer\*, Chili\*, Kreuzkümmel\*, Pfeffer\*

\* 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

Fett	5,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,71 g
Kohlenhydrate	13,83 g
davon Zucker	1,46 g
Ballaststoffe	5,57 g
Eiweiß	7,36 g
Salz	0,9 g

558 kJ / 132 kcal / 1,15 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 10 Tage

