

# Bio LeguMMus Linse mild

Datum: 13.03.2026

200 g mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Gemüseaufstrich aus gelben Linsen, einer milden Curry-Gewürzmischung und einem Hauch Limette.



## Zutaten

Wasser, Linsen gelb\*, Zwiebeln\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Kurkuma\*, Bockshornklee\*, **Senfsaat\***, Koriander\*, Pfeffer\*, Chili\*, Ingwer\*

\* 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                        | 5,72 g  |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,76 g  |
| Kohlenhydrate               | 15,31 g |
| davon Zucker                | 0,89 g  |
| Ballaststoffe               | 6,77 g  |
| Eiweiß                      | 8,58 g  |
| Salz                        | 1,03 g  |

**620 kJ / 147 kcal / 1,28 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

