

# Bio Gemüsetopf mit Bulgur

Datum: 19.12.2025

450 g mild  
lactose- und hefefrei

## Beschreibung

Deftiger Eintopf mit orientalischen Gewürzen.

*Vegan*

## Zutaten

Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Süsskartoffeln\*, Bulgur (**Weizen**)\*, Wasser, Kürbis\*, Zwiebeln\*, Tomaten\*, Erbsen\*, **Cashewnüsse (4%)**\*, Paprikaschoten\*, Tomatenmark\*, Bio Zwiebeln, Bio Paprika, Bio Kokosfett, Wasser, Meersalz, Bio Knoblauch, Bio Rohrohrzucker, Bio **Sojasauce**, Bio Limetten, Bio Peperoni, Bio Galgant, Bio Zitronengras, Bio Kaffirlimettenblätter, Bio Koriander, Bio Pfeffer, Bio Kreuzkümmelöl, Bio Sonnenblumenöl, Bio Zitronensaftkonzentrat, Bio Maisstärke, Olivenöl\*, Ingwer\*, Steinsalz, Knoblauch\*, Meersalz, BIO Kreuzkümmel, BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Bockshornklee, BIO Salbei, BIO **Senfkörner**, BIO Fenchel, BIO Paprika, Meersalz, BIO Ingwer, BIO Lorbeerblätter, BIO Rosmarin, BIO Thymian\*, Chili scharf\*, 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

	748 kJ / 178 kcal / 1,43 BE
Fett	10,24 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,43 g
Kohlenhydrate	17,2 g
davon Zucker	3,09 g
Ballaststoffe	1,51 g
Eiweiß	3,92 g
Salz	0,83 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

