

Bio Gemüsetopf mit Bulgur

Datum: 30.01.2023

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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

Fett	10,24 g	748 kJ / 178 kcal / 1,43 BE
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

