

Bio Karfiolauflauf

Datum: 19.01.2026

Beschreibung

Veganer Karfiolauflauf mit Zwiebeln und feinen Gewürzen.

Vegetarisch

Zutaten

TK Karfiol*, **Schlagobers (16%)***, Zwiebeln*, Bergkäse (Bio **Kuhmilch**, Salz, **Milchsäurekulturen**, mikrobielles Lab), **Butter (2%)***, **Weizenbrösel***, Petersilie*, Steinsalz, **Senfsaat***, Kreuzkümmel*, 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*, 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*, Chili scharf*

* 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	10,67 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,92 g
Kohlenhydrate	3,24 g
davon Zucker	2,09 g
Ballaststoffe	2,11 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,4 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage

