Bio Karfiolauflauf

400 q mild

Beschreibung

Veganer Karfiolauflauf mit Zwiebeln und feinen Gewürzen.



Datum: 22.10.2025

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*

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g	549 kJ / 130 kcal / 0,27 BE
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



^{*} aus kontrolliert biologischem Anbau