

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 19.01.2026

## Bulgur mit Paradeisern

300 g würzig  
lactose- und hefefrei

### Beschreibung

Trockenmischung zum Selberkochen: Der würzige Bulgur schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspese zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl.



### Zutaten

Bulgur (**Weizen**)\*, Zwiebeln\*, Tomaten\*, **Sellerie (2%)**\*, Karotten\*, Meersalz, Rosmarin\*, Zitronenschale\*, Thymian\*

\* 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

	1427 kJ / 339 kcal / 5,69 BE
Fett	1,61 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,31 g
Kohlenhydrate	68,25 g
davon Zucker	5,07 g
Ballaststoffe	4,75 g
Eiweiß	12,64 g
Salz	1,8 g

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

