

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 19.01.2026

Gewürzreis Madras

300 g würzig

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEN: Basmatireis mit Cashewkernen und einer milden Gewürzmischung aus der indischen Region um Madras. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl



Zutaten

Basmatireis*, **Cashewnüsse (8%)***, Zwiebeln*, Meersalz, **Sellerie (2%)***, Kurkuma*, Bockshornklee*, **Senfsaat***, Koriander*, Chili mild*, Ingwer*

* 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	4,84 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,79 g
Kohlenhydrate	67,42 g
davon Zucker	2,76 g
Ballaststoffe	3,87 g
Eiweiß	8,25 g
Salz	1,72 g

1498 kJ / 356 kcal / 5,62 BE

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

