

# Bio Linsen Dal mit Basmatireis

Datum: 19.04.2026

400 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Indische Linsenspeise bekömmlich gewürzt.

*Vegan*

## Zutaten

Wasser, Zwiebeln\*, Linsen grün\*, Basmatireis\*, Karotten\*, **Sellerieknolle\***, Tomatenmark\*, Olivenöl\*, Lauch\*, Knoblauch\*, Ingwer\*, Meersalz, (Bio Kardamom, Bio Koriander, Bio Pfeffer, Bio Fenchel, Bio Bockshornklee, Bio Kurkuma, Bio Lorbeerblätter, Bio Nelken, Bio Anis, Bio Muskat, Bio Zimt, Bio Ingwer), Kreuzkümmel\*, Koriander\*, Kurkuma\*

\* 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

	<b>570 kJ / 135 kcal / 1,81 BE</b>
Fett	2,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,27 g
Kohlenhydrate	21,71 g
davon Zucker	2,69 g
Ballaststoffe	5,23 g
Eiweiß	6,95 g
Salz	0,09 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage

