

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 11.12.2024

Bulgur mit Paradeisern

290 g würzig
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Trockenmischung zum Selberkochen: Der würzige Bulger 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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| | 1424 kJ / 339 kcal / 5,67 BE |
| Fett | 1,61 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,32 g |
| Kohlenhydrate | 68,08 g |
| davon Zucker | 5,24 g |
| Ballaststoffe | 4,91 g |
| Eiweiß | 12,63 g |
| Salz | 1,86 g |

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

