

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 07.12.2025

## Bulgur mit Paradeisern

290 g würzig  
lactose- und hefefrei

### Beschreibung

Trockenmischung zum Selberkochen: Der würzige Bulgur schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspense 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

	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

