

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 07.12.2025

## Quinoa mit Erdnüssen

300 g                      mild-würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEIN: Mild-würzige Inkaspeise, schmeckt heiss als vollwertige Mahlzeit oder Zuspense zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl



### Zutaten

Quinoa\*, **Erdnüsse (8%)\***, Zwiebeln\*, Paprikaflocken\*, **Sellerie (2%)\***, Karotten\*, Meersalz

\* 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

|                             |         |                             |
|-----------------------------|---------|-----------------------------|
| Fett                        | 12,23 g | 1657 kJ / 394 kcal / 4,5 BE |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,83 g  |                             |
| Kohlenhydrate               | 54,04 g |                             |
| davon Zucker                | 5,65 g  |                             |
| Ballaststoffe               | 5,67 g  |                             |
| Eiweiß                      | 14,19 g |                             |
| Salz                        | 1,75 g  |                             |

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

