

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 07.12.2025

## Qinoa mit Erdnüssen

300 g                   mild-würzig

lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEN: Mild-würzige Inkaspeise, schmeckt heiss als vollwertige Mahlzeit oder Zuspeise 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
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

**1657 kJ / 394 kcal / 4,5 BE**

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

