# **Bio TROCKENMISCHUNG**

# Couscous mit Erdnüssen

300 g würzig

lactose- und hefefrei

## **Beschreibung**

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEN: Der würzige Couscous schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspeise zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl.



Datum: 29.10.2025

#### Zutaten

Couscous (**Weizen**)\*, **Erdnüsse (8%)**\*, Zwiebeln\*, Karotten\*, **Sellerie (2%)**\*, Meersalz, Gewürze (BIO Koriander, BIO Kreuzkümmel, BIO Paprika, BIO Zwiebel, BIO Ingwer, BIO Kurkuma, BIO Zimt, BIO Thymian, Meersalz, BIO Knoblauch, BIO Majoran, BIO Rosmarin, BIO Kardamom, BIO Anis, BIO Pfeffer, BIO Piment, Bio Chili, Bio Limette, BIO Gewürznelke), Zitronenschale\*, Knoblauch\*, Kurkuma\*

### 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          | 1632 kJ / 388 kcal / 4,71 BE |
|-----------------------------|------------------------------|
| Fett                        | 9,38 g                       |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,83 g                       |
| Kohlenhydrate               | 56,52 g                      |
| davon Zucker                | 5,15 g                       |
| Ballaststoffe               | 5,05 g                       |
| Eiweiß                      | 14,92 g                      |
| Salz                        | 1,8 q                        |

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

9 010551 541304

<sup>\*</sup> aus kontrolliert biologischem Anbau