

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 30.04.2026

## Couscous mit Erdnüssen

300 g würzig  
lactose- und hefefrei

### Beschreibung

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



### 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\*

\* 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

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
|                             | <b>1485 kJ / 353 kcal / 4,69 BE</b> |
| Fett                        | 6,1 g                               |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,31 g                              |
| Kohlenhydrate               | 56,27 g                             |
| davon Zucker                | 5,61 g                              |
| Ballaststoffe               | 4,76 g                              |
| Eiweiß                      | 14,02 g                             |
| Salz                        | 1,8 g                               |

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

