

# Bio Wurzelgemüse Dal mit

Datum: 30.04.2026

# Basmatireis

400 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Winterlicher Linsentopf mit indischen Aromen.

*Vegan*

## Zutaten

Wasser, Zwiebeln\*, Basmatireis\*, Karotten\*, **Sellerieknolle (8%)\***, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Linsen gelb\*, Pastinak Wurzeln\*, Rapsöl\*, Lauch\*, Ingwer\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Steinsalz, Olivenöl\*, Meersalz, **Senfsaat\***, Kreuzkümmel\*, Fenchel\*, Koriander\*, Kurkuma\*, Curryblätter\*, Chili scharf\*

\* 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>494 kJ / 117 kcal / 1,34 BE</b>
Fett	4,03 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,19 g
Kohlenhydrate	16,14 g
davon Zucker	1,97 g
Ballaststoffe	2,8 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,52 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage

