

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 01.05.2026

Bulgur mit Paradeisern

300 g würzig
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Trockenmischung zum Selberkochen: Der würzige Bulgur schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspese zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl.



Zutaten

Bulgur (**Weizen**)*, Zwiebeln*, Tomaten*, **Sellerie (2%)***, Karotten*, Meersalz, Rosmarin*, Zitronenschale*, Thymian*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

	1427 kJ / 339 kcal / 5,69 BE
Fett	1,61 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,31 g
Kohlenhydrate	68,25 g
davon Zucker	5,07 g
Ballaststoffe	4,75 g
Eiweiß	12,64 g
Salz	1,8 g

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

