

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 18.12.2025

## Bulgur mit Paradeisern

290 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, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

### Nährwert pro 100 g

|                             | 1424 kJ / 339 kcal / 5,67 BE |
|-----------------------------|------------------------------|
| Fett                        | 1,61 g                       |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,32 g                       |
| Kohlenhydrate               | 68,08 g                      |
| davon Zucker                | 5,24 g                       |
| Ballaststoffe               | 4,91 g                       |
| Eiweiß                      | 12,63 g                      |
| Salz                        | 1,86 g                       |

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

