

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 21.12.2025

Quinoa mit Erdnüssen

300 g mild-würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

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



Zutaten

Quinoa*, **Erdnüsse (8%)***, Zwiebeln*, Paprikaflocken*, **Sellerie (2%)***, Karotten*, Meersalz

* 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

Fett	12,23 g	1657 kJ / 394 kcal / 4,5 BE
davon gesättigte Fettsäuren	1,83 g	
Kohlenhydrate	54,04 g	
davon Zucker	5,65 g	
Ballaststoffe	5,67 g	
Eiweiß	14,19 g	
Salz	1,75 g	

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

