

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 03.05.2026

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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

	1485 kJ / 353 kcal / 4,69 BE
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

