

# Paprikakraut mit Erdäpfeln

Datum: 14.12.2018

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Fein geschnittenes Kraut mit edlem Paprika und Gewürzen in Birnensaft gedünstet. Dazu Erdäpfel mit Kurkuma.

## Zutaten

Kraut weiss, Kartoffel, Zwiebel, Wasser, Birnensaft, Olivenöl, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Paprikapulver, Knoblauch, Meersalz, Jalapeno Chili, Curcuma, Wacholderbeeren, Kümmel

## 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>362 kJ / 86 kcal / 0,81 BE</b>
Fett	4,34 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,68 g
Kohlenhydrate	9,71 g
davon Zucker	4,58 g
Ballaststoffe	2,97 g
Eiweiß	1,76 g
Salz	0,24 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 10 Tage

