

# Paradeiskraut mit Erdäpfeln

Datum: 19.01.2019

300 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Frisches Kraut mit Paradeisern und Gewürzen in Birnensaft leicht gekocht und mit Erdäpfeln zu einer traditionellen Speise ergänzt.

## Zutaten

Kraut weiss, Kartoffel, Tomaten, Birnensaft, Zwiebel, Wasser, Olivenöl, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zwiebel, Tomatenmark, Dattelsirup, Meersalz, Knoblauch, Jalapeno Chili, Curcuma, Koriander, Majoran, Kümmel, Paprikapulver geräuchert (Paprika, Rauch)

## 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

Fett	3,13 g	<b>326 kJ / 77 kcal / 0,84 BE</b>
davon gesättigte Fettsäuren	0,47 g	
Kohlenhydrate	10,12 g	
davon Zucker	5,4 g	
Ballaststoffe	2,32 g	
Eiweiß	1,64 g	
Salz	0,77 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

