

# Scharfe Linsensuppe

Datum: 19.01.2019

300 g scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Kräftige Suppe aus grünen Berglinsen, verschiedenen Gewürzen und einer Prise Chili.



## Zutaten

Wasser, Linsen grün, Zwiebel, Zitronen, Olivenöl, Meersalz, Ingwer, Knoblauch, Gewürzmischung (Paprika, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Bockshornklee, Hanfsamen, Cardamom, Knoblauch, Zimt, Curcuma, Fenchel, Wasabi, Gewürze, Rapsöl), Cumin, Pfeffer schwarz, Chilischoten getrocknet

## 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	2,18 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	7,26 g
davon Zucker	0,99 g
Ballaststoffe	2,92 g
Eiweiß	3,87 g
Salz	0,77 g

**270 kJ / 64 kcal / 0,6 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

