

Süßkartoffel-Kokos

Datum: 19.01.2019

Risotto

300 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Cremiges Risotto aus weißem Reis mit Süßkartoffeln, Zwiebeln und Gewürzen.

Zutaten

Wasser, Süßkartoffel, weißer Reis, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Zwiebel, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zwiebel, Olivenöl, Dattelsirup, Knoblauch, Meersalz, Jalapeno Chili, Pfeffer schwarz, Curcuma

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

	663 kJ / 158 kcal / 2,01 BE
Fett	5,75 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,75 g
Kohlenhydrate	24,15 g
davon Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	1,53 g
Eiweiß	2,43 g
Salz	0,54 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

