

# LeguMMus Linse mild

Datum: 21.07.2019

200 g mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Gemüseaufstrich aus gelben Linsen, einer milden Curry-Gewürzmischung und einem Hauch Limette.

## Zutaten

Wasser, Zwiebel, Limetten, Olivenöl, Zitronen, Curcuma, Bockshornklee, Koriander, **Senfkörner**, Cayennpfeffer, Ingwer, Meersalz, Linsen gelb, Pfeffer schwarz

## 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>482 kJ / 114 kcal / 0,94 BE</b>
Fett	4,96 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,68 g
Kohlenhydrate	11,29 g
davon Zucker	0,92 g
Ballaststoffe	4,63 g
Eiweiß	6,26 g
Salz	0,87 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage