

Dinkelrisotto mit Gemüse

Datum: 16.02.2019

300 g mild
lactose- und hefefrei

Beschreibung

Kräftiges, aber mildes Risotto aus geschliffenem Dinkelreis mit grünem Gemüse - auch als Zuspese sehr geschätzt.



Zutaten

Meersalz, Knoblauch, Wasser, **Dinkel Vollkornreis**, Majoran, Zwiebel, Zucchini, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Erbsen, Olivenöl, Koriander

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

| | | |
|-----------------------------|---------|----------------------------------|
| Fett | 2,9 g | 346 kJ / 82 kcal / 0,9 BE |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,43 g | |
| Kohlenhydrate | 10,84 g | |
| davon Zucker | 1,42 g | |
| Ballaststoffe | 0,62 g | |
| Eiweiß | 2,86 g | |
| Salz | 0,77 g | |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

