

Maissuppe

Datum: 16.02.2019

300 g mild
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Ingwer, Knoblauch, Minze und Kokosmilch geben dieser Maissuppe eine exotische Note.

Zutaten

Wasser, Mais gekocht, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zwiebel, Olivenöl, Kichererbsenmehl, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Ingwer, Meersalz, Knoblauch, Minze

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

	204 kJ / 48 kcal / 0,3 BE
Fett	3,13 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,78 g
Kohlenhydrate	3,65 g
davon Zucker	1,65 g
Ballaststoffe	1,44 g
Eiweiß	1,14 g
Salz	0,67 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 8 Tage

