

Linsen-Kokos Ragout

Datum: 16.02.2019

300 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.

Zutaten

Wasser, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Linsen rot, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Zwiebel, Olivenöl, Zitronen, Knoblauch, Meersalz, Ingwer, Jalapeno Chili, Paprikapulver geräuchert (Paprika, Rauch), Pfeffer schwarz

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	7,84 g	598 kJ / 142 kcal / 0,96 BE
davon gesättigte Fettsäuren	4,66 g	
Kohlenhydrate	11,5 g	
davon Zucker	1,38 g	
Ballaststoffe	4,62 g	
Eiweiß	6,47 g	
Salz	0,85 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

