

# LeguMMus Hummus

Datum: 21.03.2019

200 g würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Zutaten

Wasser, Kichererbsen, Limetten, Olivenöl, Knoblauch, Meersalz, Cumin, **Sesammus**, Kochsud, 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>913 kJ / 217 kcal / 1,26 BE</b>
Fett	14,14 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,82 g
Kohlenhydrate	15,06 g
davon Zucker	0,71 g
Ballaststoffe	5,78 g
Eiweiß	7,59 g
Salz	0,79 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 10 Tage

