

Kohlrabi mit Erdäpfeln

Datum: 21.03.2019

300 g mild
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Mild, nussige Speise mit einem Hauch Muskat und Petersilie.
Ein Klassiker aus Großmutter's Küche.



Zutaten

Kohlrabi, Kartoffel, Wasser, Zwiebel, Olivenöl, Kichererbsenmehl, Meersalz, Petersilie grün, Curcuma, Pfeffer grün, Muskatnuss

Allergene fett gedruckt

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

Nährwert pro 100 g

	340 kJ / 81 kcal / 0,75 BE
Fett	3,97 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,59 g
Kohlenhydrate	9,0 g
davon Zucker	2,61 g
Ballaststoffe	2,01 g
Eiweiß	2,21 g
Salz	0,64 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 10 Tage

