

# Bio Bohnendatschi mit Gemüseragout

Datum: 23.12.2025

200 g würzig-scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Würzige Bohnenlaibchen in einem Erdäpfel-Zucchini Ragout.

## Zutaten

Kartoffeln\*, Wasser, Zwiebeln\*, Zucchini\*, Buchweizen Korn\*, Bohnen schwarz\*, Buchweizenmehl\*, Rapsöl\*, Olivenöl\*, Kastanienmehl\*, Kichererbsen\*, Limetten\*, **Sellerie\***, Karotten\*, Meersalz, Ahornsirup\*, Zitronen\*, Knoblauch\*, Lauch\*, Guarkernmehl\*, Kurkuma\*, Ingwer\*, Koriander\*, Chili\*, Pfeffer\*, Chili scharf\*, Bockshornklee\*, Muskatnuss\*, Kreuzkümmel\*, Zimt\*, Kardamom\*, Fenchel\*, **Senfsaat\***, Knoblauch\*, Paprika\*, Ingwer\*, Wasser, Galgant\*, Nelken\*, Orangenschale (BIO Orangenschalen, BIO Orangenöl)\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

## 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>609 kJ / 145 kcal / 1,58 BE</b>
Fett	5,87 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,64 g
Kohlenhydrate	18,97 g
davon Zucker	2,29 g
Ballaststoffe	3,31 g
Eiweiß	3,65 g
Salz	0,97 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

