

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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

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

609 kJ / 145 kcal / 1,58 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

