

LeguMMus Hummus

Datum: 18.04.2019

200 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Kichererbsen und Sesammus mit einem Hauch Limette und Kreuzkümmel.

Zutaten

Wasser, Kichererbsen, Limetten, Olivenöl, Knoblauch, Meersalz, Cumin, **Sesammus**, Kochsud, 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

	913 kJ / 217 kcal / 1,26 BE
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: 15 Tage

