

Couscous mit Pinien

Datum: 18.04.2019

300 g mild

lactose- und hefefrei

Beschreibung

Mild gewürzter Couscous mit buntem Gemüse. Kinder mögen es sehr gerne.



Zutaten

Wasser, Couscous (**Weizen**), Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Karotten, Zwiebel, Erbsen, Olivenöl, Pinienkerne, Meersalz, 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

Fett	5,92 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,82 g
Kohlenhydrate	18,09 g
davon Zucker	2,06 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß	4,41 g
Salz	0,51 g

621 kJ / 148 kcal / 1,51 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

