

Bio Tomaten-Kichererbsen

Datum: 06.02.2025

Curry mit Basmatireis

400 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Veganes würziges Curry mit knackigen Kichererbsen und Basmatireis.

Vegan

Zutaten

Wasser, Kartoffeln*, Tomaten*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Basmatireis*, Zwiebeln*, Kichererbsen*, Zwiebeln*, Olivenöl*, Karotten*, **Sellerieknolle***, Tomatenmark*, Ingwer*, Knoblauch*, Steinsalz, Lauch*, Meersalz, **Senfsaat***, Zimtstangen*, Bockshornklee*, Koriander*, Kurkuma*, Curryblätter*, Chili scharf*

* 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

569 kJ / 135 kcal / 1,54 BE

| | |
|-----------------------------|---------|
| Fett | 5,04 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,21 g |
| Kohlenhydrate | 18,49 g |
| davon Zucker | 2,4 g |
| Ballaststoffe | 2,06 g |
| Eiweiß | 3,18 g |
| Salz | 0,44 g |

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage