

Bio Tomaten-Kichererbsen

Datum: 19.09.2024

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