

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 29.10.2024

## Gewürzreis Madras

300 g mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEIN: Basmatireis mit Cashewkernen und einer milden Gewürzmischung aus der indischen Region um Madras. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl



### Zutaten

Basmatireis\*, **Cashewnüsse (8%)\***, Zwiebeln\*, Meersalz, **Sellerie (2%)\***, Kurkuma\*, Bockshornklee\*, **Senfsaat\***, Koriander\*, Chili\*, Ingwer\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

### Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

### Nährwert pro 100 g

	<b>1481 kJ / 352 kcal / 5,68 BE</b>
Fett	4,43 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,78 g
Kohlenhydrate	68,17 g
davon Zucker	3,17 g
Ballaststoffe	3,61 g
Eiweiß	8,0 g
Salz	1,72 g

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

