

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 23.11.2024

Couscous mit Erdnüssen

300 g würzig
lactose- und hefefrei

Beschreibung

TROCKENMISCHUNG ZUM SELBERKOCHEIN: Der würzige Couscous schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspense zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl.



Zutaten

Couscous (**Weizen**)*, **Erdnüsse (8%)***, Zwiebeln*, Karotten*, **Sellerie (2%)***, Meersalz, Gewürze (BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Kreuzkümmel, BIO Schwarzkümmel, BIO Bockshornklee, BIO Paprika, BIO Zimt, BIO Kardamom, BIO Muskat, BIO Nelken, BIO Anis, BIO Ingwer, BIO Lavendel, BIO Lorbeerblätter, BIO Pfeffer, BIO Piment), Knoblauch*, Zitronenschale*, Kurkuma*

* 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

	1644 kJ / 391 kcal / 4,71 BE
Fett	9,59 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,85 g
Kohlenhydrate	56,51 g
davon Zucker	4,93 g
Ballaststoffe	5,25 g
Eiweiß	15,06 g
Salz	1,8 g

Haltbarkeit bei 5-20°C: 180 Tage

