

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 21.11.2024

## 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, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

### Nährwert pro 100 g

	<b>1644 kJ / 391 kcal / 4,71 BE</b>
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

