

# Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 19.09.2024

## Bulger mit Paradeisern

290 g würzig  
lactose- und hefefrei

### Beschreibung

Trockenmischung zum Selberkochen: Der würzige Bulger schmeckt heiss oder kalt als vollwertige Mahlzeit oder Zuspese zu Fisch oder Fleisch. Ergibt 2 Mahlzeiten oder 4-6 Beilagenportionen. Zusätzlich besorgen: Olivenöl.

*Vegan*

### Zutaten

Bulgur (**Weizen**)\*, Zwiebeln\*, Tomaten getrocknet\*, **Sellerie (2%)**\*, Karotten\*, Meersalz, Rosmarin\*

\* 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>1382 kJ / 329 kcal / 5,44 BE</b>
Fett	1,65 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	65,26 g
davon Zucker	3,93 g
Ballaststoffe	4,21 g
Eiweiß	12,32 g
Salz	1,82 g

Haltbarkeit bei 5-20°C: 90 Tage

