

Bio TROCKENMISCHUNG

Datum: 23.12.2024

Gewürzreis Madras

300 g würzig
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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| | 1481 kJ / 352 kcal / 5,68 BE |
| 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

