

Couscous – vegan - laktosefrei

Couscous – vegan – lactose free

Artikelnummer / Item number:
51153 L

Füllgewicht / Net weight:
125 g

Zutaten:

Vollkorn-Weizencouscous 73 %, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen 10 % (Karotten, Erbsen, Zwiebel, Paprika), Palmfett, Speisesalz, Sultaninen, modifizierte Stärke, Champignons, Hefeextrakt, Gewürze, Gewürzextrakte.

Kann Spuren von Soja enthalten.

Ingredients:

wholemeal couscous 73 %, vegetables in varying proportions 10 % (carrots, peas, onions, red pepper), palm fat, salt, raisins, modified starch, mushrooms, yeast extract, spices, spice extracts.

May contain traces of soy.

Zubereitung:

Beutelinhalt mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen (innenliegende Wasserlinie 4), kurz umrühren.
Beutel schließen, ca. 5 – 10 Minuten ziehen lassen.

Instructions:

Mix contents with 300 ml boiling water, stir well (inside water level 4). Close pouch. Let stand for approx. 5-10 minutes.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100 g Trockenprodukt / Average nutrition value per 100 g dry product:

| | |
|---|-----------------------------------|
| Energie / energy | 1518 kJ 360 kcal |
| Fett / fat davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates | 7,1 g 4,0 g |
| Kohlenhydrate / carbohydrate davon Zucker / of which sugars | 57 g 8,5 g |
| Eiweiß / protein | 11 g |
| Salz / salt | 3,8 g |