

Cous Cous – vegetarisch - laktosefrei Couscous – vegetarian – 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.

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.

Allergen:

Gluten:

Allergen:

gluten:

Zubereitung:

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

Instructions:

Mix contents with 300 ml boiling water, stir well. 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	7,1 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	57 g
davon Zucker / of which sugars	8,5 g
Eiweiß / Protein	11 g
Salz / Salt	3,8 g