

Bio Gemüsecouscous

Bio Gemüsecouscous:

Der Bio-Hartweizengrieß, verfeinert mit Karotte, Tomaten, Paprika, Lauch sowie zahlreichen Kräutern, kommt ohne tierische Inhaltsstoffe aus und zaubert im Handumdrehen ein leckeres Gericht.

Kochanleitung: Pro Tasse Gemüsecouscous zwei Tassen Gemüsebrühe zum Kochen bringen (100 g Couscous + 300 ml Brühe), Gemüsecouscous beimengen und ohne Deckel 5 Minuten köcheln lassen, würzen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1413 kj
Brennwert kcal	334 kcal
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	6,3 g
Ballaststoffe	8,6 g
Eiweiß	11 g
Salz	1,1 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----

Sonstige Angaben

Bio-Kontrollstelle	AT-BIO-402
Aufbewahrungs- und Verwendungshinweis	Trocken und vor Wärme geschützt lagern.
Hersteller	ESTYRIA NATURPRODUKTE GMBH Wollsdorf 75 8181 St.Ruprecht/Raab Austria

Zusätzliche Informationen

Zutaten:

HARTWEIZENGRIESS*, 15 % getrocknetes Gemüse* in veränderlichen Gewichtsanteilen (Zwiebel*, Karotten*, Tomaten*, Paprika*, Lauch*), Speisesalz, Petersilie getrocknet*, Pfeffer*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau.

AT-BIO-402 EU/Nicht-EU-Landwirtschaft.