

## Couscous – 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.

**Allergene:**

Gluten:

**Allergens:**

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:**

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