

# Veggie mix Nordic style

Die Reinheit der skandinavischen Küche erobert die Welt, und nun auch Ihre Küche. Graupen bieten die notwendigen Ballaststoffe und werden durch grünes Gemüse wie Spinat, Bohnen, Erbsen, Porree und Edamame-Sojabohnen bereichert. Der letzte Schliff? Eine frische Soße aus Dill und Limette. Eine ehrliche & herrliche Küche!

Gekochte Perlgerste (Wasser, **Gerste**), Spinat, grüne Bohnen, Erbsen, Lauch, gebratene Zwiebeln (Zwiebel, Rapsöl, Sonnenblumenöl in wechselnden Verhältnissen), **Sojabohnen**, Wasser, extra natives Olivenöl, Zwiebeln, Pflanzenextrakte, Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Gewürzextrakte, Reismehl, Dill, Schnittlauch, Knoblauch, Zitronensaft, Gewürze.



## Nährwertangaben (100g)

Energie 473kJ/113kcal

Fett 5.1

Davon gesättigte Fettsäuren 0.7

Kohlenhydrate 11.3

Kohlenhydrate Davon Zucker 1.9

Ballaststoffe 3.2

Eiweiß 3.8

Salz 0.51

## Zubereitung



Das gefrorene Produkt im Dampfgarer kochen. Achtung nicht zu lange garen. Würzen nach Geschmack.



Die gewünschte noch gefrorene Produktmenge in ein mikrowelleneignetes Gefäß geben und abgedeckt erwärmen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.



1 bis 2 EL. pflanzliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gewünschte, noch gefrorene Produktmenge hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze erwärmen. Dabei regelmäßig umrühren.

## Allergene

Gluten



## Logistische Informationen (Euro-Palette)



1.0 kg

Artikelnummer: 10003633

Anzahl und Gewicht: 10x1.0 kg

Lage/Kartons: 7x9

GTIN CU: 5411361187012

GTIN SU: 05411361187029

Verpackung: polybag

Sprachen:

NL;FR;DE;UK;ES;PT;IT;DK;SE;GR;HU;SL