

Quinoa-Gemüsepfanne

63% Gemüse (Tomaten, Grünkohl, **Sojabohnen**, rote Zwiebeln, Lauch; in veränderlichen Gewichtsanteilen), 17% Quinoa vorgekocht (Wasser, Quinoa), Naturreis, Margarine (Kokosfett, Sonnenblumenöl, Wasser, Zitronensaftkonzentrat), Gewürzmischung (Salz, Maltodextrin, Gewürze), Zucker, Currygewürzzubereitung (Curcuma, Koriander, Bockshornklee, Ingwer, Mutterkümmel, Salz, Maisstärke, Cayennepfeffer), Salz, Knoblauchpulver, gemahlener Ingwer.



Nährwertangaben (100g)

Energie 480kJ/115kcal

Fett 5.7g

Davon gesättigte Fettsäuren 0.5g

Kohlenhydrate 11.2g

Kohlenhydrate Davon Zucker 2.1g

Ballaststoffe 2.2g

Eiweiß 3.6g

Salz 0.83g

Zubereitung



Geben Sie die gewünschte Menge des Produktes in eine mikrowelleneignete Schale und erwärmen es abgedeckt. Nach der halben Garzeit umrühren.



Erhitzen Sie 1 bis 2 EL pflanzliches Öl in einer Pfanne, geben Sie die gewünschte Menge des Produktes hinzu und erwärmen es bei mittlerer Hitze. Dabei regelmässig umrühren. Würzen zu Ihrem Geschmack.



Erhitzen Sie 1 bis 2 EL. pflanzliches Öl in eine Pfanne, geben die gewünschte Menge des Produktes hinzu und erwärmen es bei mittlerer Hitze. Dabei regelmässig umrühren.

Allergene

Soy



Logistische Informationen (Euro-Palette)



1.0 kg

Artikelnummer: 10001064

Anzahl und Gewicht: 10x1.0 kg

Lage/Kartons: 7x9

GTIN CU: 5411361087374

GTIN SU: 05411361087381

Verpackung: polybag

Sprachen:

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