



Veggie Couscous

Gemüse-Couscous

Erhältlich als

1 Portion

total energie	600 kcal (2512 kJ)
füllgewicht	157 g
haltbarkeit	24 Monate
zubereitung	1. Tüte an Kerbung öffnen. Boden auffalten. Entferne "Sauerstoffabsorber". 2. Bis Markierung 0 mit heißem Wasser aufgießen (=0 Liter). 3. Gut umrühren. 4. Zipper schliessen. 8 Minuten ziehen lassen. 5. Umrühren. 6. Aus der Tüte essen.

Nährwert/100 g

[unprepared](#)

[prepared](#)

energie	382 kcal (1599 kJ)
fett	9.2 g (gesättigt: 5.5 g)
kohlenhydrate	66.5 g (Zucker: 11.1 g)
eiweiß	10.9 g
salz	1.1 g
fasern	6.9 g
energie	382 kcal (1599 kJ)
fett	9.2 g (gesättigt: 5.5 g)
kohlenhydrate	66.5 g (Zucker: 11.1 g)
eiweiß	10.9 g
salz	1.1 g
fasern	6.9 g

Zutaten

59% **Couscous**, Palmfett, 8% Rosinen, 5% Paprika, 4% Erbsen, 4% Tomaten, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Bouillon (**Sojaprotein**, Salz, Glukosesirup, Sonnenblumenöl), Karotten, Petersilie, Pfeffer, Knoblauch, Minze, Gummiarabikum, Maltodextrine

Allergie-Info

Enthält Gluten, Soja. Kann Spuren von Erdnüssen, Nüssen enthalten.

Notice

The information provided above, reflects the most recent production. Always read the product label for the correct information!