

Couscous mit Gemüse / Vegetable couscous

Produkt / Product	Couscous mit Gemüse Vegetable couscous
Füllgewicht / Net weight	160g
Wasserzugabe / Added water	300ml
Fertige Menge / Ready quantity	460g
Mindesthaltbarkeitsdatum / Best before	60 Monate ab Produktionsdatum 60 months after production date



Zutaten / Ingredients	<p>Couscous 58% (Vollkornweizengrieß), Sonnenblumenöl (enthält Milch, E551), Gemüse Mischung in veränderlichen Gewichtsanteilen 16,5% (Erbsen, Karotten, Paprika, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten), Würzmischung (enthält Sellerie), Maltodextrin, Champignons, modifizierte Stärke, Salz, Petersilie, Rosmarinextrakt, natürliches Aroma</p> <p>couscous 58% (whole wheat semolina), sunflower oil (contains milk, E551), mixed vegetables in varying quantities 16,5% (peas, carrots, capsicum, celeriac, onions, tomatoes), seasoning (contains celeriac), maltodextrin, mushrooms, modified starch, salt, parsley, rosemary extract, natural flavouring</p>
Allergene / Allergens	Glutenhaltig, Milch, Sellerie contains gluten, Milk, Celery
Zubereitung / Directions	<p>Kochendes Wasser bis zu 7 cm auf der Skala (300 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 5 Min. ziehen lassen.</p> <p>Pour boiling water directly into the bag up to 7 cm on the scale (300 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 5 minutes.</p>

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt / Average nutritional values per 100 g dried product

Brennwert / kJ/kcal	1469/349
Fett / Fat	7,8 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids	0,6 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	53,5 g
davon Zucker / of which sugar	7,2 g
Ballaststoffe / Fibre	2,8 g
Eiweiss / Protein	11,8 g
Salz / Salt	4,3 g