

Veggie Couscous

Gemüse-Couscous

Trockennahrung: Couscous mit Früchten und Minze

Erhältlich als:



1 Portion

1 × 600 kcal

Total Energie	600 kcal (2512 kJ)
Füllgewicht	156 g
Haltbarkeit	48 Monate
EAN	8717624621666
Zubereitung	1. Tüte an Kerbung öffnen. Boden auf falten. Entferne Sauerstoffabsorber. 2. Bis Markierung 6 mit heißem Wasser aufgießen (=0.280 Liter). 3. Gut umrühren. 4. Zipper schließen. 8 Minuten ziehen lassen. 5. Umrühren. 6. Aus der Tüte essen.

Nährwert

	Energie	Fettsäuren (davon gesättigt)	Kohlenhydrate (Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
100 g	384 kcal (1605 kJ)	9.0 g (0.9 g)	66.7 g (10.9 g)	7.0 g	11.0 g	1.1 g
1 Portion (156 g)	600 kcal (2512 kJ)	14.0 g (1.4 g)	104.1 g (17.0 g)	10.9 g	17.2 g	1.7 g

Zutaten

Couscous (61%), Sonnenblumenöl, Rosinen (6%), Paprika, Erbsen (4%), Tomate (4%), Zwiebel, Glukosesirup, hydrolysiertes Protein (Mais, Raps), Karotte (2%), modifizierte Speisestärke (modifizierte Maisstärke), Petersilie (0.31%), Minze (0.31%), Knoblauch, natürliches Aroma, Pfeffer, Zitronenaroma (Maltodextrin, Aroma)

Allergie-Info

Enthält Gluten. Kann Spuren von Erdnüsse, Nüsse enthalten.



FOR INTENSIVE OUTDOOR ACTIVITIES