



Herzhafter Bohneneintopf

vegan, glutenfrei, laktosefrei

Einfach, herzhaft, gut! Aus dieser wunderbar praktischen Trockenmischung zaubern Sie im Handumdrehen einen köstlich-würzigen Bohneneintopf, der Herz und Seele guttut und so köstlich schmeckt wie anno dazumal. Klassische Zutaten wie weiße Bohnen, leckere Kartoffeln und feine Karotten, abgerundet mit etwas Sonnenblumenöl und aromatischen Kräutern, ergeben eine vollständige, ausgewogene Mahlzeit. Wer mag, kann diesen Bohneneintopf gerne auch mit frischem Brot, Würstchen oder etwas Speck genießen. Guten Appetit!

Zubereitung: Pro Portion 60 g Trockenmischung (ca. 3-4 gehäufte EL) mit einem Schneebesen in 360 ml kaltes Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 20-25 Min. zugedeckt kochen. Gelegentlich umrühren.

Zutaten: 30 % weiße Bohnen, Kartoffelflocken, Isomaltulose*, Speisewürze, Sonnenblumenöl, Gemüsepulver (Zwiebeln, Mais), Citrusfaser, Gemüse (Röstzwiebeln (Zwiebel, Palmöl, Buchweizenmehl, Speisesalz), Karotten), natürliches Aroma, Meersalz, Gewürze, Inulin, Kräuter, Verdickungsmittel: Guarkernmehl

*Isomaltulose ist eine Glukose- und Fructosequelle

Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion (= 60 g Trockenmischung)	pro 100 g Trockenmischung
Brennwert	796 kJ/188 kcal	1326 kJ/314 kcal
Fett	2,3 g	3,8 g
-davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,7 g
Kohlenhydrate	34,1 g	56,8 g
-davon Zucker	8,8 g	14,6 g
Ballaststoffe	6,2 g	10,4 g
Eiweiß	4,9 g	8,1 g
Salz	4,0 g	6,7 g

Trocken und gut verschlossen lagern.

Made in Germany

Inhalt 600 g ergibt 10 Portionen Eintopf

Art.-Nr.: 398

Eti0621