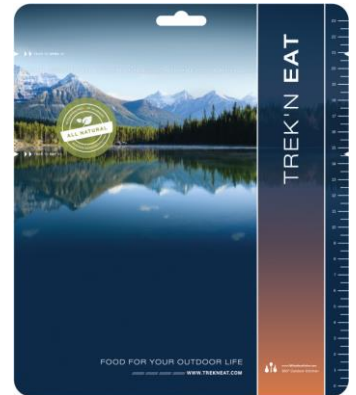


## Couscous mit Gemüse / Vegetable couscous

Produkt / Product	Couscous mit Gemüse Vegetable couscous
Füllgewicht / Net weight	160g
Wasserzugabe / Added water	300ml
Fertige Menge / Ready quantity	460g
Mindesthaltbarkeitsdatum / Best before	36 Monate ab Produktionsdatum 36 months after production date



Zutaten / Ingredients	<p><b>Couscous</b> 58% (<b>Hartweizengrieß</b>), Gemüse Mischung 19% (in veränderlichen Anteilen: Erbsen, Karotten, Zwiebeln, <b>Sellerie</b>, Paprika, Champignons, Tomatenflocken), Sonnenblumenöl, Würze (enthält <b>Sellerie</b>), Maltodextrin, modifizierte Stärke, Salz, Aroma</p> <p><b>couscous</b> 58% (<b>durum wheat</b>), mixed vegetables 19% (in varying quantities: peas, carrots, onions, <b>celeriac</b>, sweet peppers, mushrooms, tomato flakes), sunflower seed oil, seasoning (contains <b>celeriac</b>), maltodextrin, modified starch, salt, flavouring</p>
Allergene / Allergens	Glutenhaltig, Lactose, Milch, Sellerie contains gluten, Lactose, 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