



# Yellow Lentil Curry

(Gelbes Kokoscurry)



## GELBES LINSENCURRY MIT REIS, KICHERERBSEN UND GEMÜSE

### Zutaten und Inhaltsstoffe

Reis gekocht 15% (Wasser, Reis, Rapsöl, Kochsalz, Kurkuma), Belugalinsen gekocht 15% (Wasser, Belugalinsen getrocknet, Kochsalz), rote Linsen gekocht 15% (Wasser, rote Linsen getrocknet, Kochsalz), Kichererbsen gekocht 13% (Wasser, Kichererbsen getrocknet, Kochsalz), Wasser, Karotten 8%, Zucchini 8%, Kokosmilchzubereitung 7% (Kokosnussextrakt 80%, Maltodextrin, NatriumKASEINAT, Tricalciumphosphat), Blumenkohl 5%, Paprika 3 %, Currypaste 3% (Chili, Knoblauch, Zitronengras, Schalotten, Kochsalz, Galgant, GARNELENpaste, Gewürze), SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, WEIZEN, Kochsalz), Wachsmaisstärke, Weissweinessig, Zitronensaftkonzentrat, Kurkuma, Tomatenkonzentrat, Knoblauchpulver, Kochsalz, Cayennepfeffer.

Nährwertangaben	per 100 g	pro Portion
Brennwert	668 kJ / 160 kcal	2338 kJ / 560 kcal
Fett	5.6 g	19.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.0 g	12.5 g
Kohlenhydrate	20.8 g	72.6 g
davon Zucker	0.7 g	2.5 g
Eiweiss	6.3 g	22.1 g
Salz	1.27 g	4.45 g