

Quinoa-Gemüsepfanne



Diese Superfood-Gemüsemischung ist asiatisch angehaucht. Die Sauce enthält eine Note von Ingwer, Curry und Knoblauch. Mit dem Quinoa, dem Grünkohl und den Sojabohnen ist diese Mischung vollkommen im Trend. In der Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen. Als Beilage zu Fisch oder Fleisch oder aber als köstliches vegetarisches Gericht servieren.

ZUTATEN

63% Gemüse (Tomaten, Grünkohl, **Sojabohnen**, rote Zwiebeln, Lauch; in veränderlichen Gewichtsanteilen), 17% Quinoa vorgekocht (Wasser, Quinoa), Naturreis, Margarine (Kokosfett, Sonnenblumenöl, Wasser, Zitronensaftkonzentrat), Gewürzmischung (Salz, Maltodextrin, Gewürze), Zucker, Currygewürzzubereitung (Curcuma, Koriander, Bockshornklee, Ingwer, Mutterkümmel, Salz, Maisstärke, Cayennepfeffer), Salz, Knoblauchpulver, gemahlener Ingwer.

NÄHRWERTE (100G)

Energie: 484kJ/116kcal

Fett: 5.9g

Fett davon gesättigte Fettsäuren: 3.9g

Kohlenhydrate : 11.6g

Kohlenhydrate davon Zucker: 2g

Ballaststoffe: 1.8g

Eiweiß: 3.2g

Salz: 0.83g



ZUBEREITUNG



Geben Sie die gewünschte Menge des Produktes in eine mikrowellene geeignete Schale und erwärmen es. Nach der halben Garzeit umrühren.



Erhitzen Sie 1 bis 2 EL. pflanzliches Öl in eine Pfanne, geben die gewünschte Menge des Produktes hinzu und erwärmen es bei mittlerer Hitze. Dabei regelmässig umrühren.



Erhitzen Sie 1 bis 2 EL. pflanzliches Öl in eine Pfanne, geben die gewünschte Menge des Produktes hinzu und erwärmen es bei mittlerer Hitze. Dabei regelmässig umrühren.

ALLERGENE

Soja

LOGISTISCHE INFO (EURO PALLET)

1000G



Item code:	100347610
Anzahl & Gewicht:	10x1000g
Lage/Kartons:	7x9c
GTIN CU:	5411361087374
GTIN SU:	05411361087381
JD Edwards:	26830
Verpackung:	Polybag
Sprachen:	NL - F - D - UK - E - P - IT - GR - DK - SE - SL - RU

Dieses Produkt kann kartonweise bestellt werden (exkl. FR)