

BIO
PIONIER
SEIT 1984



DAVERT

Rote Linsen

- ✓ mild-nussig & sämig-weichkochend
- ✓ für indisches Dal, Bratlinge & Aufstriche
- ✓ proteinreich & eine Ballaststoffquelle

e1kg



5894

Bio Rote Linsen, getrocknet & geölt

Zutaten: Rote Linsen* 99 %, Sonnenblumenöl* 1%. *aus kontrolliert biologischem Anbau. Kann produktionsbedingt Gluten, Schalenfrüchte und Sesam enthalten.

Grundrezept (als Beilage für 2 Personen)

150 g Rote Linsen ohne Einweichen in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 10–15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

Ø Nährwerte pro 100 g

Energie	1.422 kJ / 336 kcal
Fett	1,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	50 g
- davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	25 g
Salz	0,10 g

Mindestens haltbar bis:
siehe Seitenaufdruck



Produktinformationen

Die roten Linsen sind eine proteinreiche und traditionelle Zutat in indischem Dal und Currys. Sie müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind bereits nach nur kurzer Garzeit sämig-weich – ideal für die schnelle Küche.

DAVERT Eine Marke der
Midsona Deutschland GmbH
Zur Davert 7 • 59387 Ascheberg
➤ www.davert.de

Abgefüllt in Deutschland.

e 1 kg

Stand 07/25
5895