

Houmous de pois chiches aux graines de sésame et écorces de citron

Kichererbsen-Hummus mit Sesam und Zitronenschale

Végétariens | Vegetarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl
Rte de La Maillardie 5
CH-1680 Romont (FR)
www.bienbon.ch

Ingrédients | Zutaten

Pois chiche Kichererbse	57%	CH
Crème de lait Sahne aus Milch	13%	CH
Eau Wasser	13%	CH
Tahin Tahin	9%	TR
Sésame Sesam	2%	CH
Citron (zeste) Zitronenschale	2%	ES
Ail Knoblauch	1%	ES
Cumin Kreuzkümmel	<1%	FR
Huile de sésame Sesamöl	<1%	TH
Sel blanc Weisses Salz	<1%	CH
Poivre blanc Weisser Pfeffer	<1%	FR

Allergènes | Allergenen

Fruits à coque, Lactose, Sésame
Schalenfrüchte, Laktose, Sesam

Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	140g (poids net)
Calories Kalorien	205kcal	287kcal
Lipides Fett	12kcal	17g
- Acide gras saturés Gesättigte Fettsäuren	4kcal	6g
Glucides Kohlenhydrate	13kcal	18g
- Sucre Zucker	1kcal	1g
Protéines Eiweiß	7kcal	10g
Fibres Ballaststoffe	6kcal	9g
Sel Salz	0kcal	1g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours