

Houmous de pois chiches & courge butternut

Hummus aus Kichererbsen und
Butternusskürbis

Végétalien | Vegan



Cuisiné par | Gekocht von

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

Ingrédients | Zutaten

	%	De Aus
Pois chiche Kichererbse	64%	CH
Eau Wasser	21%	CH
Tahin Tahin	7%	TR
Ail Knoblauch	2%	ES
Citron (zeste) Zitronenschale	2%	ES
Cumin Kreuzkümmel	<1%	FR
Sésame Sesam	<1%	CH
Huile de sésame Sesamöl	<1%	TH
Piment d'espelette Espelette-Pfeffer	<1%	FR
Sel blanc Weisses Salz	<1%	CH

Allergènes | Allergenen

Fruits à coque, Sésame
Schalenfrüchte, Sesam

Nutriments | Nährstoffe

	/100g	/140g
Calories Kalorien	161kcal	226kcal
Lipides Fett	7g	10g
- Acide gras saturés Gesättigte Fettsäuren	1g	1g
Glucides Kohlenhydrate	14g	19g
- Sucre Zucker	0g	1g
Protéines Eiweiss	7g	10g
Fibres Ballaststoffe	6g	9g
Sel Salz	0g	1g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage