

## GRØN DAAL

### INGREDIENSER:

47% kokosmælk\*, løg\*, 15% grønne linser\*, 10% spinat\*, 3% citronjuice\*, vand, hvidløg\*, grøn karry\*, rapsolie\*, salt.

\* = Økologisk.

**NETTOVÆGT:** 400 g.

**INDPAKNINGSMETODE:** I bakke indpakket i folie.

**OPBEVARING:** I køleskab ved højst +5°C.

**EFTER ÅBNING:** 1 dag i køleskab.

**FREMSTILLET:** se dato på siden.

**BEDST FØR (UÅBNET):** se dato på siden.

**TILBEREDNING:** Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-4 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen og der røres rundt med en ske.

### ALMINDELIG OVN

160°C i forvarmet  
20 minutter

### MIKROBØLGEOVN

650W  
4 minutter

### NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G.:

Energi: 588 kJ / 141 kcal  
Fedt: 7,2 g  
Heraf mættede fedtsyrer: 5,4 g  
Kulhydrat: 12 g  
Heraf sukkerarter: 1,4 g  
Kostfibre: 2,4 g  
Protein: 5,9 g  
Salt: 0,4 g

### ANDRE INFORMATIONER:

Laktosefri  
Glutenfri **X**  
Nøglehul  
Vegetarisk  
Vegansk **X**

