

## VILD GRYPDE

### INGREDIENSER:

22% perlebyg\* (DK), vand, 11% rødvin (DK), 8% løg\* (DK), 8% champignon\* (DK), 8% ærteprotein\*, 7% havredrik\* (DK), kålrabi\* (DK), rapsolie\*, æbler\* (DK), tamari sauce\* (sojabønner\*, salt, vand), rørsukker\*, persille\*, hvidløg\*, grøntsagsbouillon (salt, løg\*, gulerod\*, porre\*, blomkål\*, persille\*, broccoli\*, hvidløg\*, fennikel\* savoykål\*, selleri\*, krydderier\*), muskat\*, salt, majsstivelse\*, løg\*, sød paprika\*, sort peber\*, rosmarin\*.

\* = 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

Bakken kan ikke gå i alm. ovn.

### MIKROBØLGEOVN

650W

4 minutter

### NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G.:

Energi: 839 kJ / 199 kcal

Fedt: 4,6 g

Heraf mættede fedtsyrer: 0,5 g

Kulhydrat: 32 g

Heraf sukkerarter: 2,7 g

Kostfibre: 4,5 g

Protein: 4,9 g

Salt: 1,34 g

### ANDRE INFORMATIONER:

Laktosefri

Glutenfri

Nøglehul

Vegetarisk

Vegansk