

**Chana Masala Indischer Kichererbsen-Reistopf / Chana Masala (Chickpea Curry with Rice)**

<b>Produkt / Product</b>	Chana Masala Indischer Kichererbsen-Reistopf Chana Masala (Chickpea Curry with Rice)
<b>Packung ergibt / Package provides</b>	5 Portionen à 375 g 5 portions à 375 g
<b>Füllgewicht / Net weight</b>	625g
<b>Wasserzugabe / Added water</b>	1250ml
<b>Fertige Menge / Ready quantity</b>	1875g

---

**Zutaten / Ingredients** 52% Reis, 22% Kichererbsen, Zucker, Zwiebeln, Speisesalz, Paprika, Gewürze, Apfel, Maltodextrin, **Senf**, Koriander

52% rice, 22% chickpeas, sugar, onions, salt, spices, apple, maltodextrine, paprika, **mustard**, coriander

**Allergene / Allergens** Senfsaat  
Mustard seed

**Zubereitung / Directions** Inhalt in 1250 ml kochendes Wasser einrühren und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Stir contents into 1250 ml of boiling water and simmer for approx. 10 min.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt / Average nutritional values per 100 g dried product**

<b>Brennwert / kJ/kcal</b>	1417/339
<b>Fett / Fat</b>	2,5 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids</b>	0,5 g
<b>Kohlenhydrate / Carbohydrates</b>	68,0 g
<b>davon Zucker / of which sugar</b>	16,0 g
<b>Ballaststoffe / Fibre</b>	5,7 g
<b>Eiweiss / Protein</b>	9,4 g
<b>Salz / Salt</b>	4,0 g