

Chakalaka Gewürzzubereitung

Die South African Cuisine bittet mit der aufregenden Vielfalt Afrikas zu Tisch. Zum Dippen, Grillen und Würzen von kurzgebratenem Fleisch, Gemüse und Fisch. Für die leckere afrikanische Würzsauce (Relish) empfehlen wir in 100g Ketchup, Quark, Joghurt oder Creme Fraîche, je nach Geschmack, ca. 1 EL Chakalaka einrühren und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1116.30 kj
Brennwert kcal	266.00 kcal
Fett	5.70 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.60 g
Kohlenhydrate	38.20 g
davon Zucker	30.70 g
Ballaststoffe	18.10 g
Eiweiß	10.80 g
Salz	14.20 g
Natrium	0.00 g

Allergene

Sellerie	Ja
Senf	Ja