Kidneybohnen rot bio

Bezeichnung: Kidneybohnen rot

Beschreibung: Reife, getrocknete, dunkelrote Kidneybohnen. Kidneybohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler und verdanken ihren Namen von ihrem nierenförmigen Aussehen. Sie stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und werden heute weltweit angebaut. Kidneybohnen haben einen süßlich-milden Geschmack, der leicht an Esskastanien erinnert. Sie sind wohlschmeckend und vollgepackt mit Nährstoffen sind sie reich an Ballaststoffen und Proteinen. In der Küche sind Kidneybohnen besonders vielseitig: egal ob in Chili con Carne, anderen deftigen Eintöpfen, Salaten, Aufstrichen oder Bratlingen, sie sind immer eine gute Wahl. Mit unseren schwarzen Bio Bohnen bringen Sie eine weitere Farbe in Ihre Küche.

Zubereitung: Kidneybohnen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 60-90 Minuten bei geringer Hitze garen, anschließend würzen. Sie sind eine wichtige Zutat für Chili con Carne, eignen sich hervorragend für Salate, Suppen und Eintöpfe und sind ideal für viele vegetarische und vegane Gerichte wie Bratlinge, Wraps oder Brotaufstriche.

Zutaten: Kidneybohnen rot*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Nein
Bio: Ja
Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1317 kj
Brennwert kcal	315 kcal
Fett	1.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	46.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.2 g
Eiweiß	22.5 g
Salz	0.03 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein

Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein