

# Linsen schwarz bio (Beluga)

**Bezeichnung:** Linsen schwarz

**Beschreibung:** Reife, getrocknete schwarze Linsen (Beluga) von fester Konsistenz. Die edlen, kleinkörnigen kanadischen Linsen haben einen würzig-nussigen Geschmack und sind durch ihren hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt eine ideale Zutat nicht nur in der veganen und vegetarischen Küche. Sie eignen sich hervorragend als kontrastreiche Beilage, für Bowls, Suppen, Salate und Eintöpfe. Schwarz passt nicht ins Farbkonzept Ihrer kulinarischen Kreation? Dann probieren Sie unsere [Linsen grün \(marmoriert\) bio](#) oder [Bio Berglinsen](#).

**Zubereitung:** Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in der doppelten Menge Wasser 20-30 Minuten bei geringer Hitze garen. Anschließend nach Belieben würzen. Perfekt als Beilage, für Suppen, Bowls, Salate und Eintöpfe.

**Zutaten:** Linsen schwarz (Beluga)\*

\* 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	1274 kj
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	41 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	23 g
Salz	0.02 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 Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein