

Pintobohnen (Borlotti) bio 25kg

Bezeichnung: Pintobohnen

Beschreibung: Pintobohnen oder Borlottibohnen sind mittelgroße, beige-farbene Bohnen mit auffälligen dunkelroten Sprenkeln. Sie haben die typische Nierenform und einen milden Geschmack. Dadurch eignen sich die eiweiß- und ballaststoffreichen Bohnen nicht nur für die typisch südamerikanische Küche in Kombination mit Mais oder Reis, sondern auch für herzhaft-eintöpfige Suppen, Salate, Bratlinge sowie Aufstriche und Füllungen. Entdecken Sie weitere Hülsenfrüchte für Ihre Küche: [dunkelrote Kidneybohnen](#), [schwarze Bohnen](#) oder auch [kleine grüne Mungbohnen](#).

Zubereitung: Bohnen über Nacht einweichen und danach abspülen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1 Stunde bei geringer Hitze garen. Anschließend salzen. Ideal für Mais- und Reisgerichte, deftige Suppen, Eintöpfe und Salate.

Zutaten: Pintobohnen*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1321 kj
Brennwert kcal	316 kcal
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	47.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.5 g
Eiweiß	21.4 g
Salz	0.03 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein

Example Company

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