

Bohnen schwarz bio (black turtle)

Bezeichnung: Bohnen schwarz

Beschreibung: Die getrocknete schwarze Bio-Bohne 'Black Turtle' ist eine traditionelle Bohne aus Südmexiko und Mittelamerika. Sie hat einen nussigen Geschmack und ein gutes Nährstoffprofil. Mit ihrem geringen Fettgehalt und als guter Eiweiß- und Ballaststofflieferant ist sie eine ideale Zutat in jeder Küche. Wie andere Hülsenfrüchte sind sie ein besonders wichtiges Grundnahrungsmittel in der vegetarischen und veganen Ernährung. Schwarze Bohnen eignen sich für Gerichte der mittelamerikanischen und mexikanischen Küche wie deftige Suppen und Eintöpfe, [Chilis](#), Bohnenmus und Brotaufstriche. Sie werden auch gerne in Kombination mit [Mais](#) oder [Hirse](#) verwendet.

Zubereitung: Schwarze Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und über Nacht (ca. 8-12 Stunden) in ausreichend Wasser einweichen. Dann die Bohnen in frischem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel und reichlich Wasser auf niedrigster Stufe ca. 60 bis 90 Minuten köcheln lassen.

Zutaten: Bohnen schwarz*

* 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 11.34kg. 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	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	47.7 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.5 g
Eiweiß	21.2 g
Salz	0.022 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein

Example Company

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