

Mungbohnenhälften geschält bio

Bezeichnung: Mungbohnen halbiert geschält

Beschreibung: Gelbe, geschälte und halbierte Mungbohnen von fester Konsistenz. Sie schmecken nussig-mild. Nach der Ernte werden die Bohnen durch mehrere Reinigungsverfahren gereinigt. Anschließend werden sie geschält und halbiert. Sie sind in der ayurvedischen Küche beliebt für Dal, Currys, Suppen und kombiniert mit Reis und Gemüse.

Zubereitung: Bohnen kurz unter Wasser abspülen. 1 Tasse Bohnen mit 2,5 Tassen Wasser aufkochen und etwa 12-15 Minuten köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

Zutaten: Mungbohnen geschält halbiert*

* 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	1356 kj
Brennwert kcal	324 kcal
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	46.3 g
davon Zucker	6.6 g
Ballaststoffe	16.3 g
Eiweiß	23.9 g
Salz	0.04 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