Kichererbsen bio 6x500g

Bezeichnung: Kichererbsen

Beschreibung: Getrocknete Bio-Kichererbsen sind beige, runzelig und rund. Sie haben einen sehr milden, leicht nussigen Geschmack. Kichererbsen sind reich an wertvollen Ballaststoffen und Eiweiß und eignen sich daher hervorragend für die vegetarische und vegane Küche. Durch ihr nussiges Aroma eignen sie sich hervorragend für herzhafte Salate und Eintöpfe, in der orientalischen Küche besonders für Falafel oder Hummus. Kichererbsen sind in jeder Form ein Genuss: auch als knuspriger Snack oder Nudeln.

Zubereitung: Kichererbsen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Erbsen mit 3 Tassen Wasser ca. 1,5 - 2 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Durch ihr nussiges Aroma perfekt für gut gewürzte Salate und Eintöpfe, für orientalische Gerichte wie Falafel oder Hummus.

Zutaten: Kichererbsen*

* 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	1521 kj
Brennwert kcal	364 kcal
Fett	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	50.8 g
davon Zucker	10.7 g
Ballaststoffe	12.2 g
Eiweiß	20.5 g
Salz	0.06 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