

# Kidneybohnen rot bio 500g

**Bezeichnung:** Kidneybohnen rot

**Beschreibung:** Reife, getrocknete dunkelrote Kidneybohnen. Die roten nierenförmigen Bohnen schmecken süßlich und erinnern an Esskastanien. Sie sind reich an Ballaststoffen und Proteinen.

**Zubereitung:** Kidneybohnen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 - 2 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Ideal für Eintöpfe, Chili con Carne, Suppen und Salate.

**Zutaten:** Kidneybohnen rot\*

\* 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	1317 kj
Brennwert kcal	315 kcal
Fett	1.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	46.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.2 g
Eiweiß	22.5 g
Salz	0.03 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein

Example Company

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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein