

# Azukibohnen bio

**Bezeichnung:** Azukibohnen

**Beschreibung:** Die dunkelroten bis rotbraunen, eher kleinen Azukibohnen haben einen süßlich-nussigen Geschmack. Sie sind vor allem in Asien weit verbreitet und werden dort seit langem als süße Paste für traditionelle Süßspeisen verwendet. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin und in der [Makrobiotik](#) hat die kleine Bohne ihren festen Platz. Sie enthält wenig Fett und ist ein guter Eiweiß- und Ballaststofflieferant. Azukibohnen sind wunderbar vielseitig in der Verwendung und eignen sich für Pürees, Salate, Burger oder Bratling, als Suppeneinlage, Beilage und als süße Paste verarbeitet für kreative Desserts und Gebäck. Entdecken Sie weitere Powerbohnen bei uns im Shop: [dunkelrote Kidneybohnen](#), [schwarze Bohnen](#) oder auch [kleine grüne Mungbohnen](#).

**Zubereitung:** Die Bohnen über Nacht einweichen und danach abspülen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme kochen, anschließend salzen. Ideal für Suppen wie Minestrone, Antipasti, Eintöpfe und Salate aber auch für süße Desserts und Gebäck.

**Zutaten:** Azukibohnen\*

\* 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	1299 kj
Brennwert kcal	311 kcal
Fett	0.53 g
Kohlenhydrate	50.2 g
Ballaststoffe	12.7 g
Eiweiß	19.9 g
Salz	0.02 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie Example Company	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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein