

Weißer Bohnen - Abgabe 100 g weise

Weißer Bohnen aus Österreich - aus nicht konventionellem Anbau!

Reife, getrocknete weiße Bohnen von fester Konsistenz. Die Bohnen kochen mehlig, behalten dabei ihre Form und schmecken besonders mild. Als Hülsenfrucht sind sie eiweiß- und ballaststoffreich.

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden garen. Dann salzen. Ideal für Suppen wie Minestrone, Antipasti, Eintöpfe oder Salate.

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1188 kj |
| Brennwert kcal | 284 kcal |
| Fett | 1,6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g |
| Kohlenhydrate | 35,0 g |
| davon Zucker | 2,0 g |
| Ballaststoffe | 23,0 g |
| Eiweiß | 21,0 g |
| Salz | 0,0 g |

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Weißer Bohnen* (100 %) - * aus nicht konventionellem Anbau

Ursprung: Österreich

Kann Schalentteile und Spuren von Nüssen enthalten.