

# 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.