

Kidneybohnen - Abgabe 100 g weise

Reife, getrocknete, dunkelrote Kidneybohnen. Kidneybohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler und verdanken ihren Namen von ihrem nierenförmigen Aussehen. Sie sind vollgepackt mit Nährstoffen und reich an Ballaststoffen und Proteinen. In der Küche sind Kidneybohnen besonders vielseitig: egal ob in Chili con/sin Carne, Eintöpfen, Salaten, Aufstrichen oder Bratlingen, sie sind immer eine gute Wahl.

Zubereitung:

Kidneybohnen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 60-90 Minuten bei geringer Hitze garen, anschließend würzen.

Die Lieferung erfolgt im Pfdbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1315 kj
Brennwert kcal	314 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	0,030 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Kidneybohnen rot* - * aus nicht konventionellem Anbau
Ursprung: China