

# Linsen braun (Tellerlinsen) - Abgabe 100 g weise

Ursprung: Türkei - aus nicht konventionellem Anbau

Getrocknete braune Linsen. Diese Linsen werden wegen ihrer Größe und Form auch Tellerlinsen genannt. Sie haben einen milden, fein nussigen Geschmack. Ihre Farbe ist grün bis braun, das Innere gelb. Tellerlinsen sind protein- und ballaststoffreich.

Zubereitung:

Für eine Verkürzung der Kochzeit Linsen in kaltem Wasser für 3-4 Stunden einweichen, danach abspülen. Danach in der dreifachen Menge Wasser ca. 30 Minuten bei geringer Temperatur garen und salzen. Ohne Einweichen kochen die Linsen ca. 45-60 Minuten. Lecker als Suppe, Eintopf oder als Püree

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1274 kj  |
| Brennwert kcal              | 304 kcal |
| Fett                        | 1,6 g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g    |
| Kohlenhydrate               | 40,6 g   |
| davon Zucker                | 2,0 g    |
| Ballaststoffe               | 17,0 g   |
| Eiweiß                      | 23,4 g   |
| Salz                        | 0,018 g  |

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: Linsen braun \* - \* aus nicht konventionellem Anbau

Ursprung: Türkei

Spuren möglich von Sesam, Erdnüssen, Schalenfrüchten, Soja und Gluten