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