Weiße Bohnen - Abgabe 100 g weise

Reife, getrocknete weiße Bohnen von fester Konsistenz. Die cremefarbenen Bohnen kochen mehlig, behalten dabei ihre Form und schmecken besonders mild. Als Hülsenfrucht sind sie eiweiß- und ballaststoffreich. Die Bohnen sind u.a. in Suppen, Salaten, als Brotaufstrich oder Beilage sehr lecker.

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 und Salate aber auch für süße Desserts.

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1306 kj
Brennwert kcal	312 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	45,1 g
davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	15,2 g
Eiweiß	23,4 g
Salz	0,040 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Weiße Bohnen* - * aus nicht konventionellem Anbau
Ursprung: Türkei