

Sojabohnen aus Europa - Abgabe 100 g weise

Soja ohne Regenwälder zu roden - wunderbar!

Herkunft: Italien

Reife, getrocknete Sojabohnen von fester Konsistenz. Die beigefarbenen bis gelben Sojabohnen schmecken getreideartig. Sie sind protein- und ballaststoffreich.

Zubereitung:

Sojabohnen über Nacht einweichen, danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Für Eintöpfe, Suppen, Salate oder zur Herstellung von Sojamilch.

Die Sojabohnen sind aus nicht konventionellem Anbau

Die Lieferung erfolgt im Pfdbeutel. Somit entsteht kein Verpackungsmüll!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1616 kj
Brennwert kcal	386 kcal
Fett	18,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	6,3 g
davon Zucker	5,7 g
Ballaststoffe	22,0 g
Eiweiß	38,2 g
Salz	0,010 g

Zusätzliche Informationen

Ursprung: Italien

Zutaten	:	Sojabohnen* -
---------	---	----------------------

*aus nicht konventionellem Anbau