

Sojabohnen bio Europa

Bezeichnung: Sojabohnen

Beschreibung: Reife, getrocknete Sojabohnen von fester Konsistenz. Die beigefarbenen bis gelben Sojabohnen schmecken getreideartig. Sie sind protein- und ballaststoffreich. Sie können zur Herstellung von Eintöpfe, Suppen, Salate oder Sojamilch verwendet werden.

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.

Zutaten: Sojabohnen*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Nein
Bio: Ja
Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1618 kj
Brennwert kcal	387 kcal
Fett	18.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	6.3 g
davon Zucker	5.7 g
Ballaststoffe	22 g
Eiweiß	38.2 g
Salz	0.01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein

Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Ja
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein