Erbsen grün split bio

Getrocknete, geschälte, grüne halbe Erbsen von fester Konsistenz. Die Erbsenhälften sind klein bis mittelgroß, halbrund und schmecken süßlich mild. Sie werden auch Gartenerbsen oder Speiseerbsen genannt. Wie andere Hülsenfrüchte sind sie fettarm und zeichnen sich durch einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt aus. Das macht sie zu einer idealen Zutat für jede Küche, ob als sämige Suppe, Brotaufstrich oder Beilage. WISSEN: Sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler und tragen zur Gesunderhaltung unserer Böden bei. Ihre Wurzeln binden Stickstoff aus der Luft und erhöhen so die Fruchtbarkeit des Bodens. Ihre Blüten sind für viele Insekten eine willkommene Nahrungsquelle. Weitere Hülsenfrüchte mit kurzer Garzeit ganz ohne Einweichenfinden Sie hier: halbe rote Bio Linsen oder gelbe halbe Linsen.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1264 kj
Brennwert kcal	302 kcal
Fett	1.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	41.2 g
davon Zucker	3.5 g
Ballaststoffe	16.6 g
Eiweiß	22.9 g
Salz	0.06 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein

Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfit	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