Kichererbsen bio 7-8 mm

Getrocknete Bio-Kichererbsen sind beige, runzelig und rund. Sie haben einen sehr milden, leicht nussigen Geschmack. Kichererbsen sind reich an wertvollen Ballaststoffen und Eiweiß und daher ideal für die vegetarische und vegane Küche. Durch ihr nussiges Aroma eignen sie sich hervorragend für herzhafte Salate und Eintöpfe, in der orientalischen Küche besonders für Falafel oder Hummus. Kichererbsen sind in jeder Form ein Genuss: auch als knuspriger Snack oder Nudeln. Keine Zeit zum Kochen? Probieren Sie unsere Bio Kichererbsen in der Dose als Zutat für Eintöpfe oder selbstgemachten Hummus. Für eine schnelle eigene Falafelmischung bieten wir auch Kichererbsenmehl an.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1521 kj
Brennwert kcal	364 kcal
Fett	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	50.8 g
davon Zucker	10.7 g
Ballaststoffe	12.2 g
Eiweiß	20.5 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