

Mungbohnen bio

Bio Mungbohnen sind kleine grüne Bohnen von fester Konsistenz. Sie sind klein und grün mit einer typischen, weißen Linie an der Stelle, an der die kleine Bohne in der Hülse festgewachsen war. Sie behalten beim Kochen ihre Form, sind innen leicht mehlig und haben einen nussig-milden Geschmack. Wie andere Hülsenfrüchte enthalten die kleinen Nährstoffpakete viel Eiweiß und Ballaststoffe. In vielen asiatischen Ländern sind sie bereits ein beliebtes Grundnahrungsmittel und kommen auch bei uns immer häufiger auf den Tisch: als Zutat für indische und chinesische Gerichte wie Dal, Pfannengerichte, Salate und Bowls. Eine Bereicherung für die vegane, vegetarische und jede andere Küche. Probieren Sie auch weitere bunte Hülsenfrüchte aus unserem Sortiment wie [Linsen schwarz bio \(Beluga\)](#), [Kichererbsen bio](#), [weiße Bohnen bio](#) oder [Kidneybohnen bio](#).

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1356 kj
Brennwert kcal	324 kcal
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	46.3 g
davon Zucker	6.6 g
Ballaststoffe	16.3 g
Eiweiß	23.9 g
Salz	0.04 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 Sulfite	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