Azukibohnen bio

Die dunkelroten bis rotbraunen, eher kleinen Azukibohnen haben einen süßlich-nussigen Geschmack. Sie sind vor allem in Asien weit verbreitet und werden dort seit langem als süße Paste für traditionelle Süßspeisen verwendet. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin und in der [Makrobiotik](#) hat die kleine Bohne ihren festen Platz. Sie enthält wenig Fett und ist ein guter Eiweiß- und Ballaststofflieferant. Azukibohnen sind wunderbar vielseitig in der Verwendung und eignen sich für Pürees, Salate, Burger oder Bratling, als Suppeneinlage, Beilage und als süße Paste verarbeitet für kreative Desserts und Gebäck. Entdecken Sie weitere Powerbohnen bei uns im Shop: [dunkelrote Kidneybohnen](#), [schwarze Bohnen](#) oder auch [kleine grüne Mungbohnen](#).

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1299 kj
Brennwert kcal	311 kcal
Fett	0.53 g
Kohlenhydrate	50.2 g
Ballaststoffe	12.7 g
Eiweiß	19.9 g
Salz	0.02 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 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