Weiße Bohnen bio

Reife, getrocknete weiße Bohnen von fester Konsistenz. Die cremefarbenen Bohnen kochen mehlig, behalten dabei ihre Form und schmecken besonders mild. Als Hülsenfrucht sind sie eiweiß- und ballaststoffreich. Dadurch eignen sie sich für viele Kochstile. Ob vegetarisch, vegan oder konventionell, sie bereichern viele Gerichte. Als "Baked Beans" sind sie besonders in den USA und Großbritannien beliebt. Aber auch in Suppen, Salaten, als Brotaufstrich oder Beilage sorgen sie für proteinreichen Genuss. Probieren Sie auch süße Brotaufstriche oder Desserts wie Cookie Dough aus den kleinen Kraftpaketen. Bunte Hülsenfruchtvielfalt bei Bode: auch dunkelrote Kidneybohnen, schwarze Bohnen oder auch kleine grüne Mungbohnen finden Sie bei uns im Shop.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1308 kj
Brennwert kcal	313 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	45.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.2 g
Eiweiß	23.4 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 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