

Linsen braun bio (Teller, Laird) 6x500g

Bezeichnung: Linsen braun Teller, Laird

Beschreibung: Reife, getrocknete braune Linsen. Die Teller-Linsen (Laird) sind fein-nussig im Geschmack. Sie haben eine grün bis braune Farbe und sind innen gelb. Tellerlinsen sind protein- und ballaststoffreich.

Zubereitung: Linsen in kaltem Wasser 3-4 Stunden einweichen und danach abwaschen. 150g Linsen in etwa 450ml Wasser 40-60 Minuten bei geringer Temperatur garen, dann salzen. Traditionelle Linsensorte für Suppen, Eintöpfe oder Pürees.

Zutaten: Linsen braun*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1274 kj
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	40.6 g
davon Zucker	2 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	0.018 g
Salz	0.02 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein

Example Company

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
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein