

Mungbohnen bio 5kg

Bezeichnung: Mungbohnen

Beschreibung: Reife getrocknete grüne Bohnen von fester Konsistenz. Sie sind klein und grün, haben weiße Linien und schmecken nussig-mild. Die Bohnen werden nach der Ernte gereinigt und abgepackt. Sie sind in der aryurvedischen Küche beliebt für Dal, Currys, Suppen und kombiniert mit Reis und Gemüse.

Zubereitung: Mungbohnen 1-2 Stunden einweichen und danach unter fließendem Wasser abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit 3 Tassen Wasser ca. 45-60 Minuten bei geringer Hitze garen. Erst nach dem Kochen salzen. Klassiker der asiatischen Küche für Suppen und Eintöpfe. Auch als Keimlinge für Salate beliebt.

Zutaten: Mungbohnen*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Ja
Bio: Ja
Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 5kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[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 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