

Erbsen grün split bio

Bezeichnung: Erbsen grün, halb

Beschreibung: Getrocknete, geschälte, grüne halbe Erbsen von fester Konsistenz. Die Erbsenhälften sind klein bis mittelgroß, halbrund und schmecken süßlich mild. Sie werden auch Gartenerbsen oder Speiseerbsen genannt. Wie andere Hülsenfrüchte sind sie fettarm und zeichnen sich durch einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt aus. Das macht sie zu einer idealen Zutat für jede Küche, ob als sämige Suppe, Brotaufstrich oder Beilage. WISSEN: Sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler und tragen zur Gesunderhaltung unserer Böden bei. Ihre Wurzeln binden Stickstoff aus der Luft und erhöhen so die Fruchtbarkeit des Bodens. Ihre Blüten sind für viele Insekten eine willkommene Nahrungsquelle. Weitere Hülsenfrüchte mit kurzer Garzeit ganz ohne Einweichen finden Sie hier: [halbe rote Bio Linsen](#) oder [gelbe halbe Linsen](#).

Zubereitung: Grüne Erbsensplits für ca. 60-90 Minuten in reichlich Wasser garen. Sie eignen sich besonders gut für sämige Suppen und vegetarische oder vegane Brotaufstriche wie Erbsen-Guacamole, aber auch als Zutat für kreative Bratlinge und Beilagen wie zum Beispiel Erbsenpüree.

Zutaten: Erbsen*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Nein
Bio: Ja
Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1264 kj
Brennwert kcal	302 kcal
Fett	1.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	41.2 g
davon Zucker	3.5 g
Ballaststoffe	16.6 g
Eiweiß	22.9 g
Salz	0.06 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