

# Hülsenfrüchte Mix bio 25kg

**Bezeichnung:** Hülsenfrüchte Mischung

**Beschreibung:** Gemischte getrocknete Hülsenfrüchte. Die bunte Mischung aus [schwarzen Bohnen](#), [Kichererbsen](#), [Linsen braun](#), [Linsen rot](#), [Berglinsen braun](#), [Kidneybohnen rot](#), [Pintobohnen](#) und [weißen Bohnen](#) schmeckt nussig und ist gut für klassische Gerichte wie Suppen, Chilies und Bohnenmus geeignet. Die Mischung ist ein guter Lieferant für Proteine und hat einen hohen Ballaststoffgehalt.

**Zubereitung:** Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und anschließend unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Mit Wasser bedeckt bei mittlerer Hitze 60-90 Minuten kochen.

**Zutaten:** Berglinsen braun\*, Bohnen schwarz\*, Kichererbsen\*, Linsen rot\*, Kidneybohnen rot\*, Pintobohnen\*, Weiße Bohnen\*

\* 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	1388 kj
Brennwert kcal	332 kcal
Fett	2.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	49.3 g
davon Zucker	4 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	22.4 g
Salz	0.041 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
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein