Kidneybohnen rot bio

Reife, getrocknete, dunkelrote Kidneybohnen. Kidneybohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler und verdanken ihren Namen von ihrem nierenförmigen Aussehen. Sie stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und werden heute weltweit angebaut. Kidneybohnen haben einen süßlich-milden Geschmack, der leicht an Esskastanien erinnert. Sie sind wohlschmeckend und vollgepackt mit Nährstoffen sind sie reich an Ballaststoffen und Proteinen. In der Küche sind Kidneybohnen besonders vielseitig: egal ob in Chili con Carne, anderen deftigen Eintöpfen, Salaten, Aufstrichen oder Bratlingen, sie sind immer eine gute Wahl. Mit unseren schwarzen Bio Bohnen bringen Sie eine weitere Farbe in Ihre Küche.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1317 kj
Brennwert kcal	315 kcal
Fett	1.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	46.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.2 g
Eiweiß	22.5 g
Salz	0.03 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