Linsen schwarz bio (Beluga)

Reife, getrocknete schwarze Linsen (Beluga) von fester Konsistenz. Die edlen, kleinkörnigen kanadischen Linsen haben einen würzig-nussigen Geschmack und sind durch ihren hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt eine ideale Zutat nicht nur in der veganen und vegetarischen Küche. Sie eignen sich hervorragend als kontrastreiche Beilage, für Bowls, Suppen, Salate und Eintöpfe. Schwarz passt nicht ins Farbkonzept Ihrer kulinarischen Kreation? Dann probieren Sie unsere Linsen grün (marmoriert) bio oder Bio Berglinsen.

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	41 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	23 g
Salz	0.02 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