

Linsen schwarz bio (Beluga)

Bezeichnung: Linsen schwarz

Beschreibung: 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](#).

Zubereitung: Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in der doppelten Menge Wasser 20-30 Minuten bei geringer Hitze garen. Anschließend nach Belieben würzen. Perfekt als Beilage, für Suppen, Bowls, Salate und Eintöpfe.

Zutaten: Linsen schwarz (Beluga)*

* 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 | 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 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 |