

Weißer Bohnen bio

Bezeichnung: Weiße Bohnen

Beschreibung: Reife, getrocknete weiße Bohnen von fester Konsistenz. Die cremefarbenen Bohnen kochen mehlig, behalten dabei ihre Form und schmecken besonders mild. Als Hülsenfrucht sind sie eiweiß- und ballaststoffreich. Dadurch eignen sie sich für viele Kochstile. Ob vegetarisch, vegan oder konventionell, sie bereichern viele Gerichte. Als "Baked Beans" sind sie besonders in den USA und Großbritannien beliebt. Aber auch in Suppen, Salaten, als Brotaufstrich oder Beilage sorgen sie für proteinreichen Genuss. Probieren Sie auch süße Brotaufstriche oder Desserts wie Cookie Dough aus den kleinen Kraftpaketen. Bunte Hülsenfruchtvielfalt bei Bode: auch [dunkelrote Kidneybohnen](#), [schwarze Bohnen](#) oder auch [kleine grüne Mungbohnen](#) finden Sie bei uns im Shop.

Zubereitung: Bohnen über Nacht einweichen und danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden garen. Dann salzen. Ideal für Suppen wie Minestrone, Antipasti, Eintöpfe und Salate aber auch für süße Desserts.

Zutaten: 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	1308 kj
Brennwert kcal	313 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	45.1 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.2 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	0.04 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein

Example Company

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