

Linsen rot split bio

Getrocknete halbe rote Linsen (geschälte Berglinsen) von fester Konsistenz. Die Linsen sind orangefarben, rund und haben einen nussigen Geschmack. Sie sind ein guter Protein- und Ballaststofflieferant. Rote Linsenhälften kochen mehlig und sind ohne Einweichen schnell gar. Sie eignen sich daher hervorragend für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Pürees, Salate, orientalische Gerichte und Brotaufstriche.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1455 kj |
| Brennwert kcal | 348 kcal |
| Fett | 1.5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.2 g |
| Kohlenhydrate | 51.6 g |
| davon Zucker | 2 g |
| Ballaststoffe | 12.1 g |
| Eiweiß | 25.9 g |
| Salz | 0.025 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 |
| Pekanüsse | Nein |
| Pistazien | Nein |
| Roggen | Nein |
| Haselnüsse | Nein |
| Sesam | Nein |
| Walnüsse | Nein |
| Weizen | Nein |