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 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