Bohnen schwarz bio (black turtle)

Die getrocknete schwarze Bio-Bohne 'Black Turtle' ist eine traditionelle Bohne aus Südmexiko und Mittelamerika. Sie hat einen nussigen Geschmack und ein gutes Nährstoffprofil. Mit ihrem geringen Fettgehalt und als guter Eiweiß- und Ballaststofflieferant ist sie eine ideale Zutat in jeder Küche. Wie andere Hülsenfrüchte sind sie ein besonders wichtiges Grundnahrungsmittel in der vegetarischen und veganen Ernährung. Schwarze Bohnen eignen sich für Gerichte der mittelamerikanischen und mexikanischen Küche wie deftige Suppen und Eintöpfe, Chilis, Bohnenmus und Brotaufstriche. Sie werden auch gerne in Kombination mit Mais oder Hirse verwendet.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1317 kj
Brennwert kcal	315 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	47.7 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.5 g
Eiweiß	21.2 g
Salz	0.022 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