

# Weiß­e Bohnen Riesen bio | ab Juni 25 wieder verf­ugbar

**Bezeichnung:** Wei­ße Bohnen Riesen

**Beschreibung:** Wei­ße Riesenbohnen kochen im Kern wunderbar mehlig, behalten aber dennoch ihre Form. Sie haben einen s­u­ßlich-aromatischen Geschmack und bereichern durch ihren hohen Eiwei­ß- und Ballaststoffgehalt jeden Speiseplan. Besonders beliebt sind die gro­ßen Bohnen f­ur mediterrane Vorspeisen und Salate, aber auch f­ur Suppen, Aufstriche und viele andere Kreationen, vor allem in der veganen und vegetarischen K­uche. Bode Naturkost bietet Bohnen in farbiger Vielfalt. Bei uns erhalten sie unter anderem: [dunkelrote Kidneybohnen](#), [schwarze Bohnen](#) oder auch [kleine gr­üne Mungbohnen](#).

**Zubereitung:** Bohnen ­uber Nacht einweichen und danach absp­ulen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Beliebt als gut gew­urzte mediterrane Vorspeise mit Tomaten, auch f­ur Suppen, Salate, Aufstriche, P­urees und Pfannengerichte.

**Zutaten:** Wei­ße Bohnen\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein  
**Fairtrade:** Nein  
**Glutenfrei:** Nein  
**Vegan:** Ja  
**Superfood:** Nein  
**Nat­urlich glutenfrei:** Nein  
**Plastikfrei:** Nein  
**Bio:** Ja

**Mehrst­uckpackung:** Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegr­o­ße betr­agt 25kg. Die endg­ultige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbest­atigung.  
**Vorteil­s­packung:** Nein

**BIO-Kontroll­stelle:** DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

## N­ahrwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

|                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| Brennwert kj                                                                | 1236 kj  |
| Brennwert kcal                                                              | 295 kcal |
| Fett                                                                        | 1.3 g    |
| davon ges <span>­</span> attigte Fetts <span>­</span> au <span>­</span> ren | 0.2 g    |
| Kohlenhydrate                                                               | 36.2 g   |
| davon Zucker                                                                | 2.3 g    |
| Ballaststoffe                                                               | 24.4 g   |
| Eiwei <span>­</span> ß                                                      | 22.5 g   |
| Salz                                                                        | 0.012 g  |

## Allergene

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| glutenhaltiges Getreide                  | Nein |
| H <span>­</span> uhnerei                 | Nein |
| Erdn <span>­</span> u <span>­</span> sse | 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 |
| Pekanüsse                 | Nein |
| Pistazien                 | Nein |
| Roggen                    | Nein |
| Haselnüsse                | Nein |
| Sesam                     | Nein |
| Walnüsse                  | Nein |
| Weizen                    | Nein |