

# Linsen schwarz bio (Beluga), gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

**Bezeichnung:** Linsen schwarz Beluga

**Beschreibung:** Reife, getrocknete schwarze Linsen (Beluga) von fester Konsistenz. Die edlen, kleinkörnigen kanadischen Linsen haben einen fein-nussigen Geschmack und sind perfekt als Beilage, für Suppen, Salate und Eintöpfe geeignet.

**Zubereitung:** Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in der doppelten Menge Wasser 20-30 Minuten köcheln lassen.

**Zutaten:** Linsen schwarz (Beluga)\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein

**Fairtrade:** Nein

**Glutenfrei:** Nein

**Vegan:** Ja

**Superfood:** Nein

**Natürlich glutenfrei:** Nein

**Plastikfrei:** Ja

**Bio:** Ja

**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1274 kj
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	41 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	23 g
Salz	0.02 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