

# Linsen braun bio (Teller, Laird) 6x500g

**Bezeichnung:** Linsen braun Teller, Laird

**Beschreibung:** Reife, getrocknete braune Linsen. Die Teller-Linsen (Laird) sind fein-nussig im Geschmack. Sie haben eine grün bis braune Farbe und sind innen gelb. Tellerlinsen sind protein- und ballaststoffreich.

**Zubereitung:** Linsen in kaltem Wasser 3-4 Stunden einweichen und danach abwaschen. 150g Linsen in etwa 450ml Wasser 40-60 Minuten bei geringer Temperatur garen, dann salzen. Traditionelle Linsensorte für Suppen, Eintöpfe oder Pürees.

**Zutaten:** Linsen braun\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein  
**Fairtrade:** Nein  
**Glutenfrei:** Nein  
**Vegan:** Ja  
**Superfood:** Nein  
**Natürlich glutenfrei:** Nein  
**Plastikfrei:** Nein  
**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               | 40.6 g   |
| davon Zucker                | 2 g      |
| davon Zucker                | 1.1 g    |
| Ballaststoffe               | 17 g     |
| Eiweiß                      | 23.4 g   |
| Salz                        | 0.018 g  |
| Salz                        | 0.02 g   |

## Allergene

|                         |      |
|-------------------------|------|
| glutenhaltiges Getreide | Nein |
| Hühnerei                | Nein |
| Erdnüsse                | 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 |