

Rote Kidneybohnen

Zutaten: getrocknete Rote Kidneybohnen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Kann Spuren von Schalenfrüchten, Soja, Sesam und Gluten enthalten.

Ca. 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, in frischem Wasser in ca. 60 Minuten gar kochen. Zum Schluss je nach Geschmack salzen.

Durch die feste Beschaffenheit eignen sich Kidneybohnen besonders gut für "Chili", Salate und Suppen. Für die vegetarische und vegane Küche eine wertvolle Zutat.

Herkunftsland und mindestens haltbar bis: siehe Seitenaufdruck

Durchschnittlicher Nährwert pro 100 g:

Energie	1408 kJ
	337 kcal
Fett	1 g
-davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	46,9 g
-davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	15,2 g
Eiweiß	22,5 g
Salz	<0,1 g

Unter Schutzatmosphäre verpackt in
NL für die **nur puur bio GmbH**
46459 Rees. www.nurpuur.de



NL-BIO.01
EU/nicht EU Landbau



500 g e



201608

MUNG BOHNEN



Klassische Kostbarkeiten
für die moderne Küche