

Vorgekochte Hülsenfrüchte

Alle Hülsenfrüchte sind sehr gesund und reich an Nährstoffen: Da sie viel Eiweiß und Eisen enthalten, sind sie besonders empfehlenswert für alle, die möglichst auf Fleisch verzichten wollen. Die Hülsenfrüchte firmieren inzwischen unter der Kategorie Superfood, weltweit.

Proteine: Hülsenfrüchte enthalten der DGE zufolge im gegarten Zustand bis zu 15 Gramm Proteine pro 100 Gramm. Damit gehören sie zu den proteinreichsten Lebensmitteln und sind insbesondere in der veganen Ernährung wichtige Proteinlieferanten.

Bohnen rot vorgekocht
Bohnen weiß vorgekocht
Bohnen braun vorgekocht
Bohnen schwarz vorgekocht

Erbsen gelb vorgekocht
Erbsen grün vorgekocht
Kichererbsen vorgekocht

Linsen gelb vorgekocht
Linsen braun vorgekocht

Vorgekochte Hülsenfrüchte Produktinformation:

vorgekocht
getrocknet
ganz, granuliert oder vermahlen
Restkochzeit zwischen 5 – 8 Minuten
Papiersäcke 20 kg / 500 kg Euro Palette



Rügamer

Die Kräuterkönigin. Seit 1929.