



# Kidney Bohnen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 700630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 176367	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 176350	<b>eco-ID</b> 2375	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

## Marke

Rapunzel



## Qualität

EU Bio-Logo, Chinesische Landwirtschaft

## Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT

## Zollrechtliche Herkunft

China (CN)

## Wechselnde Ursprungsländer

nein

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

China

## Zutaten

Kidney Bohnen\* rot

*\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

*Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.*

*Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.*



## Allgemeines

Die wohl beliebteste ihrer Art - der milde, leicht süßliche Geschmack und die weiche Konsistenz zeichnen die rote Kidney Bohne aus. Sie sorgt für Farbtupfer in Gerichten. Kidney Bohnen dürfen in keinem Chili-Gericht fehlen. Sie behalten beim Kochen ihre Form und Farbe. Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

## Besonderheiten

weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

## Kurzbeschreibung

Die wohl beliebteste ihrer Art - der milde, leicht süßliche Geschmack und die weiche Konsistenz zeichnen die rote Kidney Bohne aus. Sie sorgt für Farbtupfer in Gerichten. Kidney Bohnen dürfen in keinem Chili-Gericht fehlen. Sie behalten beim Kochen ihre Form und Farbe. Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

für Chilis, Salate, Eintöpfe, Aufstriche, Burger, Wraps und Gemüsepfannen



# Kidney Bohnen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 700630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 176367	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 176350	<b>eco-ID</b> 2375	
--------------------------------	---	--	-----------------------	---

## Zubereitung

Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Kidneybohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 60-90 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

## Herstellung

Die Bohnen werden nach der Ernte gereinigt, sortiert und abgepackt.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Allergiehinweise

**nicht enthalten:** Eier, Erdnuss, Fisch, Gluten, Krebstier, Lupine, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, Weizen, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Walnuss, Huhn, Kuhmilchweiß, Laktose, Milcheiweiß, Rind, Schwein, Kakao, Koriander, Mais, Zimt, Glutamat, Hefe

**nein:** Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

## Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ Rohkostqualität ✓



# Kidney Bohnen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 700630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 176367	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 176350	<b>eco-ID</b> 2375	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel  
 Süßung..... nicht gesüßt  
 Garmethode..... Kochtopf  
 Rohkost Gradangabe..... 40

## Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja  
 Staatliche Siegel..... EU Bio-Logo  
 Länderzusatz des EU-Logos..... Chinesische Landwirtschaft  
 Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-006

## Gesetzliche Angaben

Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Rote Kidney Bohnen  
 Inverkehrbringer..... Rapunzel Naturkost GmbH, Rapunzelstraße 1, D-87764 Legau

## Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1334 kJ / 317 kcal  
 Fett..... 1,50 g  
 davon gesättigte Fettsäuren..... 0,20 g  
 Kohlenhydrate..... 40,00 g  
 davon Zucker..... 1,20 g  
 Ballaststoffe..... 23,4 g  
 Eiweiß..... 24,20 g  
 Salz..... 0,050 g

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Stück

## Preise und Konditionen

Pfand..... nein