

RAPUNZEL Mungbohnen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 700930	GTIN-Stück  4 006040 176114	GTIN-Verpackung  4 006040 176107	eco-ID 2382	
--------------------------------	---	--	-----------------------	---

Marke

Rapunzel



Qualität

EU Bio-Logo, Usbekische Landwirtschaft

Allgemeines

Mungbohnen sind leicht süßlich und dezent nussig im Geschmack. Sie haben eine kurze Einweichzeit von nur 1-2 Stunden und sind nach nur 30 Minuten Kochzeit gar. Besonders beliebt sind die weichkochenden Bohnen in der asiatischen Küche für Wok-Gerichte. In Indien zählt die Mungbohne zu den Grundnahrungsmitteln. Aus ihr werden unter anderem Glasnudeln und Mung Dal hergestellt. 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

Mungbohnen sind leicht süßlich und dezent nussig im Geschmack. Sie haben eine kurze Einweichzeit von nur 1-2 Stunden und sind nach nur 30 Minuten Kochzeit gar. Besonders beliebt sind die weichkochenden Bohnen in der asiatischen Küche für Wok-Gerichte. In Indien zählt die Mungbohne zu den Grundnahrungsmitteln. Aus ihr werden unter anderem Glasnudeln und Mung Dal hergestellt. Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhalt

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

für Salate, Eintöpfe, Suppen, Wokgerichte und als Beilage

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Zubereitung

Bohnen waschen und 1 - 2 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Mungbohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 30 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.

Zollrechtliche Herkunft

Usbekistan (UZ)



Mungbohnen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 700930	GTIN-Stück 4 006040 176114	GTIN-Verpackung 4 006040 176107	eco-ID 2382	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Usbekistan

Zutaten

Mungbohnen*

**aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

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

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.

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, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Walnuss, Laktose, Kakao, Zimt

nein: Schwefeldioxid und Sulfit > 10mg/kg

Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ Rohkostqualität ✓

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 Usbekische Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-006

Gesetzliche Angaben

Rechtliche Bezeichnung des Produkts Mungbohnen
Inverkehrbringer Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG, Rapunzelstraße 1, D-87764 Legau;
 info@rapunzel.de
E-Mail Inverkehrbringer info@rapunzel.de

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal 1281 kJ / 304 kcal
Fett 1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g
Kohlenhydrate 41,50 g
davon Zucker 3,10 g
Ballaststoffe 17,3 g
Eiweiß 23,10 g
Salz 0,023 g



Mungbohnen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 700930	GTIN-Stück  4 006040 176114	GTIN-Verpackung  4 006040 176107	eco-ID 2382 
--------------------------------	---	--	---

Maße und Gewichte der VE (VerbrauchsEinheit / Stück)

Füllgewicht..... 0,500 kg

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Stück

Preise und Konditionen

Pfand..... nein