

# RAPUNZEL Linsen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 702630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 177616	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 177609	<b>eco-ID</b> 2387	
--------------------------------	---	--	-----------------------	---

## Marke

Rapunzel



## Qualität

EU Bio-Logo, Türkische Landwirtschaft

## Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT

## Zollrechtliche Herkunft

Türkei (TR)

## Wechselnde Ursprungsländer

nein

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Türkei

## Zutaten

Linsen\* rot, Sonnenblumenöl\*

*\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

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

*Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.*



## Allgemeines

Die mild-nussige Linse für die schnelle Bio-Küche. Rote Linsen sind geschälte braune Linsen und werden nach kurzer Zeit sämig-weich. Sie müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind in nur 5-10 Minuten fertig gekocht. 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

ohne Einweichen - kurze Kochzeit, weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

## Kurzbeschreibung

Die mild-nussige Linse für die schnelle Bio-Küche. Rote Linsen sind geschälte braune Linsen und werden nach kurzer Zeit sämig-weich. Sie müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind in nur 5-10 Minuten fertig gekocht. 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

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

für Suppen, Salate, Burger, indische Dals, Pürees, Aufstriche und Bratlinge



Linsen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 702630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 177616	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 177609	<b>eco-ID</b> 2387	
--------------------------------	---	--	-----------------------	---

### Zubereitung

Kein Einweichen nötig. Linsen waschen, 1 Tasse Linsen mit etwa 2 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 5-10 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

### Herstellung

Nach der Ernte werden die braunen Linsen gereinigt, geschält, mit Sonnenblumenöl poliert und abgepackt.

### Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl, dunkel 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, Kuhmilcheiweiß, Laktose, Milcheiweiß, Rind, Schwein, Kakao, Koriander, Mais, Zimt, Glutamat, Hefe

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

### Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓



Linsen rot, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



<b>Artikelnummer</b> 702630	<b>GTIN-Stück</b>  4 006040 177616	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 006040 177609	<b>eco-ID</b> 2387	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

### Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status.....	Lebensmittel
Süßung.....	nicht gesüßt
Haltbarmachung.....	Rohstoffe druckentwest
Garmethode.....	Kochtopf

### Qualität

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

### Gesetzliche Angaben

Rechtliche Bezeichnung des Produkts.....	Linsen rot
Inverkehrbringer.....	Rapunzel Naturkost GmbH, Rapunzelstraße 1, D-87764 Legau

### Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal.....	1451 kJ / 343 kcal
Fett.....	2,20 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	0,40 g
Kohlenhydrate.....	49,20 g
davon Zucker.....	2,10 g
Ballaststoffe.....	11,0 g
Eiweiß.....	26,20 g
Salz.....	< 0,010 g

### Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart.....	Stück
---------------------	-------

### Preise und Konditionen

Pfand.....	nein
------------	------