

RAPUNZEL Kichererbsen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 703130	GTIN-Stück 4 006040 178118	GTIN-Verpackung 4 006040 178101	eco-ID 2390	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

Marke

Rapunzel



Qualität

100% bio, EU Bio-Logo, Italienische Landwirtschaft

Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT

Zollrechtliche Herkunft

Italien (IT)

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Italien

Zutaten

Kichererbsen*

**aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

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

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.



Allgemeines

Wertvolle Proteinquelle für Vegetarier und Veganer! Kichererbsen schmecken leicht würzig und besitzen ein angenehm mildes Aroma. Ihr Eiweißgehalt und ihre wertvollen Ballaststoffe machen sie unverzichtbar für die vegetarische und vegane Küche. Kichererbsen behalten beim Kochen ihre schöne Form. Rapunzel engagiert sich seit vielen Jahren für den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa. Denn der Anbau heimischer 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

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Kurzbeschreibung

Wertvolle Proteinquelle für Vegetarier und Veganer! Kichererbsen schmecken leicht würzig und besitzen ein angenehm mildes Aroma. Ihr Eiweißgehalt und ihre wertvollen Ballaststoffe machen sie unverzichtbar für die vegetarische und vegane Küche. Kichererbsen behalten beim Kochen ihre schöne Form. Rapunzel engagiert sich seit vielen Jahren für den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa. Denn der Anbau heimischer Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge un

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

für asiatisch-orientalische Gerichte, wie z.B. Dal, Falafel oder Hummus, für Salate, Burger, Eintöpfe oder geröstet als Knabbererei. Besonders beliebt auch in Kombination mit Reis, Quinoa oder Cous-Cous



Kichererbsen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 703130	GTIN-Stück  4 006040 178118	GTIN-Verpackung  4 006040 178101	eco-ID 2390	
--------------------------------	---	--	-----------------------	---

Zubereitung

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

Herstellung

Die Kichererbsen werden nach der Ernte gereinigt und abgepackt.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Allergiehinweise

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

Spuren möglich: Soja

nein: Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ Rohkostqualität ✓



Kichererbsen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer 703130	GTIN-Stück 4 006040 178118	GTIN-Verpackung 4 006040 178101	eco-ID 2390	
--------------------------------	--	---	-----------------------	--

Warengruppenspezifische Angaben

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

Qualität

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

Gesetzliche Angaben

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

Portionsangaben

Portion entspricht..... Empfohlene tägliche Verzehrmenge Erwachsene

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1420 kJ / 338 kcal
 Fett..... 6,04 g
 davon gesättigte Fettsäuren..... 0,90 g
 Kohlenhydrate..... 42,1 g
 davon Zucker..... 3,5 g
 Ballaststoffe..... 18,0 g
 Eiweiß..... 19,80 g
 Salz..... 0,010 g

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Stück

Preise und Konditionen

Pfand..... nein