# Mungbohne bioSnacky

**Zutaten**
Mungbohnensamen* (Vigna radiata)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

**Allgemein**
Mungbohnen-Sprossen schmecken süßlich und knackig frisch. Hinter den aus asiatischen Gerichten bekannten 'Sojasprossen' verbergen sich oft gekeimte Mungbohnensprossen, ideal für Wokgerichte, Salate und in Wraps. Sprossen sind die einfachste Methode, um zu jeder Jahreszeit wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in die Ernährung zu bringen - und das ganz frisch geerntet und 'regional' von der heimischen Fensterbank!

**Herstellung**
Mungbohnen Keimsaaten werden gereinigt und abgepackt.

**Ursprung der Hauptzutat(en)**
Diverse Länder

**Verwendung**
Vor dem Keimen einweichen. Vor dem Verzehr mit klarem Wasser gründlich spülen. Bildung von Faserwurzeln möglich. Pro Samenschale oder Keimglas 2 EL Samen verwenden. 12 Stunden einweichen. Zwei Mal täglich wässern und nach 3-5 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C. Roh erst ab dem 4. Tag verzehren.

**Lagerhinweis**
Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

**Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung**
Mungbohnen-Samen

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| **Brennwert kJ** | 143 kJ |
| **Brennwert kcal** | 35 kcal |
| **Fett** | 0,30 g |
| **davon gesättigte Fettsäuren** | 0,08 g |
| **Kohlenhydrate** | 1,80 g |
| **davon Zucker** | 1,00 g |
| **Ballaststoffe** | 5,9 g |
| **Eiweiß** | 3,20 g |
| **Salz** | 0,015 g |

**RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG**
USt-IdNr.: DE129088402

## Allergene

| |
|---|
| **Eier oder Eiererzeugnisse** |
| **Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse** |
| **Fisch oder Fischerzeugnisse** |
| **glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse** |
| **Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse** |
| **Lupine oder Lupinenerzeugnisse** |
| **Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose** |
| **Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse** |
| **Sellerie oder Sellerieerzeugnisse** |
| **Senf oder Senferzeugnisse** |
| **Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse** |
| **Soja oder Sojaerzeugnisse** |
| **Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l $SO_2$)** |
| **Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse** |