

Mungbohne bioSnacky

Zutaten

Mungbohnsamen* (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 Mungbohnsprossen, 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

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

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
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse