

# Sojabohnen Edamamé, in der Dose

aus europäischem Anbau

## Zutaten

Edamamé SOJABOHNEN\*, Wasser, Meersalz

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Edamamé Sojabohnen enthalten besonders viele Proteine und sind reich an Ballaststoffen. Sie werden in Italien angebaut und sind nussig-süßlich im Geschmack und besonders aromatisch. Edamamé Bohnen werden als junge grüne Sojabohnen direkt nach der Ernte in maximal 6 Stunden fix & fertig gegart und in Dosen abgefüllt. Erntefrische Qualität, die man schmeckt. Die Einweich- und Kochzeit entfällt, da die Bohnen schonend vorgekocht sind.

## Herstellung

Die gekochten Sojabohnen werden mit etwas Meersalz und Wasser in Dosen abgefüllt und zur Haltbarmachung erhitzt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

## Verwendung

traditionell als asiatische Vorspeise oder Snack, köstlich in Salaten und Bowls, als Püree, in Suppen oder Eintöpfen. Durch den Kochvorgang verändern die Sojabohnen ihre Farbe von leuchtend grün hin zu beige. Durch ihre natürliche Stärke kann die Lake fest werden, einfach die Bohnen abspülen.

## Lagerhinweis

Nach Anbruch gekühlt lagern und rasch aufbrauchen.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Sojabohnen Edamamé in der Dose

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	416 kJ
Brennwert kcal	100 kcal
Fett	5,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,90 g
Kohlenhydrate	2,90 g
davon Zucker	2,10 g
Ballaststoffe	5,2 g
Eiweiß	8,00 g
Salz	0,690 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG  
UST-IdNr.: DE 129088402

# 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<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**