

# Troja Teller-Linsen, grün bis braun

ohne Einweichen, mehlig kochend, mittelgroß, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Troja Linsen\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Die wunderbar sämig kochenden Linsen zeichnen sich durch ihr würziges Aroma aus. 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.

## Herstellung

Nach der Ernte werden die Linsen von ihrer Hülse befreit, gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Ukraine

## Verwendung

für Eintöpfe, Suppen und Aufläufe, als Beilage sowie für Saucen oder Pürees

## Zubereitungshinweis

Kein Einweichen nötig. Linsen waschen, 1 Tasse Linsen mit etwa 3 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 30 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Troja Linsen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1418 kJ / 336 kcal kJ
<b>Fett</b>	1,70 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,30 g
<b>Kohlenhydrate</b>	49,60 g
<b>davon Zucker</b>	2,20 g
<b>Ballaststoffe</b>	13,0 g
<b>Eiweiß</b>	24,00 g
<b>Salz</b>	< 0,010 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

# Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinerzeugnisse**

**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**