Kichererbsen in der Dose

aus europäischem Anbau

Zutaten
Kichererbsen*, Wasser, Salz
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Kichererbsen aus Italien, fix & fertig gekocht - für die schnelle Bio-Küche! Die Einweich- und Kochzeit entfällt, da die Kichererbsen schonend vorgegart sind. Kichererbsen sind leicht nussig & mild würzig im Geschmack und sehr beliebt in der orientalischen, indischen und mediterranen Küche.

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

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
für Salate, Antipasti, Hummus und Dips, für Suppen, Burger, Dals und Falafel oder auch für das süße Backen ideal

Lagerhinweis
Nach Anbruch gekühlt lagern und rasch aufbrauchen.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Kichererbsen in der Dose

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	501 kJ
Brennwert kcal	119 kcal
Fett	2,30 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,59 g
Kohlenhydrate	13,80 g
davon Zucker	0,40 g
Ballaststoffe	7,0 g
Eiweiß	7,31 g
Salz	0,470 g

Allergene

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