

Kichererbsen in der Dose

aus europäischem Anbau

Zutaten

Kichererbsen*, Wasser, Meersalz

*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

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 SO₂)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse