

# 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

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

## Allergene

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG **Ei oder Eierzeugnisse**

USt-IdNr.: DE 129088402

---

**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**