

Schwarze Bohnen in der Dose

Zutaten

Bohnen* schwarz, Wasser, Meersalz

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Schwarze Bohnen fix & fertig gekocht - für die schnelle Bio-Küche! Die Einweich- und Kochzeit entfällt, da die Bohnen schonend vorgegart sind. Nussig und würzig-aromatisch im Geschmack und sehr beliebt in der lateinamerikanischen Küche.

Herstellung

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

Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

Verwendung

besonders beliebt in der mexikanischen Küche, für Burger und Dips, Aufstriche, Chilis und deftige Eintöpfe

Lagerhinweis

Nach Anbruch gekühlt lagern und rasch aufbrauchen.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Schwarze Bohnen in der Dose

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	427 kJ / 102 kcal kJ
Fett	0,82 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,16 g
Kohlenhydrate	10,87 g
davon Zucker	0,48 g
Ballaststoffe	10,3 g
Eiweiß	7,59 g
Salz	0,428 g

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

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