

# 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

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

## Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE129088402

---

**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**