Schwarze Bohnen in der Dose

Zutaten
Bohnen* schwarz, Wasser, Salz
*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
Brennwert kcal	102 kcal
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 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