

# Kichererbsen-Bohnen-Mix in der Dose

## Zutaten

Bohnen\* (Kidney Bohnen\* rot, Feuerbohnen\*, Kichererbsen\*, Navy Bohnen\* weiß), Wasser, Meersalz

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Eine fein abgestimmte Kombination aus milden roten und weißen Bohnen, sowie nussigen Kichererbsen. Fix & Fertig gekocht - für die schnelle Bio-Küche! Die Einweich- und Kochzeit entfällt, da die Bohnen schonend vorgegart sind.

## Herstellung

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

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

## Verwendung

für Salate, Antipasti, Suppen, Eintöpfe oder Chili

## Lagerhinweis

Nach Anbruch gekühlt lagern und rasch aufbrauchen.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Kichererbsen-Bohnen-Mix in der Dose

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| <b>Brennwert kJ</b>                | 444 kJ / 106 kcal kJ |
| <b>Fett</b>                        | 1,30 g               |
| <b>davon gesättigte Fettsäuren</b> | 0,26 g               |
| <b>Kohlenhydrate</b>               | 13,00 g              |
| <b>davon Zucker</b>                | 1,92 g               |
| <b>Ballaststoffe</b>               | 8,0 g                |
| <b>Eiweiß</b>                      | 6,50 g               |
| <b>Salz</b>                        | 0,810 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**