Mung Dal, Mungbohnen halb, geschält

ohne Einweichen - kurze Kochzeit, weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Mungbohnen* geschält, halbiert
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Das schmackhafte Mung Dal besteht aus halben geschälten Mungbohnen und gart ganz ohne Einweichen in nur 12 - 15 Minuten. Es kocht weich und leicht sämig, zerfällt aber nicht und behält einen angenehmen feinen Biss. Mung Dal lässt sich sehr vielseitig zubereiten und verfeinern, z.B. mit Ghee, Kokosmilch und verschiedenen Gewürzen. In der ayurvedischen Küche wird es als fein süßlich schmeckende Beilage zu Reis und Gemüse serviert und eignet sich für alle Doshas. Mung Dal ist schnell gekocht und reich an Proteinen und Ballaststoffen.

Herstellung
Mungbohnen werden nach der Ernte gereinigt, geschält, halbiert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Indien

Verwendung
für ayurvedische Gerichte, für Dal, Currys, Suppen und als Beilage zu Reis und Gemüse.

Zubereitungshinweis
Kein Einweichen nötig. Mung Dal vor dem Kochen waschen. 1 Tasse Dal mit etwa 2,5 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und 12-15 Minuten köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Mung Dal- Mungbohnen

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1281 kJ
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	41,50 g
davon Zucker	3,10 g
Ballaststoffe	17,3 g
Eiweiß	23,10 g
Salz	0,023 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