

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 SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse