

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)

