Sorte bønner økologisk (black turtle) 5kg

Den tørrede sorte økologiske bønne 'Black Turtle' er en traditionel bønne fra Sydmexico og Mellemamerika. Den har en nøddeagtig smag og et godt næringsværdiprofil. Med sit lave fedtindhold og som en god kilde til protein og kostfiber er den en ideal ingrediens i ethvert køkken. Ligesom andre ærtemel er de en særligt vigtig basisfødevarer i den vegetariske og veganske kost. Sorte bønner egner sig til retter fra den mellemamerikanske og mexicanske køkken som kødretter, deftige supper og gryderetter, chili, bønnepürée og smørrejs. De anvendes også gerne i kombination med majs eller hirse.

Produkt

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1317 kj
Calorific value kcal	315 kcal
Fat	0.9 g
Of which saturated fatty acids	0.2 g
Carbohydrates	47.7 g
Of which sugar	2.1 g
Fibers	15.5 g
Protein	21.2 g
Salt	0.022 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No
Lupines	No

Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	No
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No