

Kikærter bio 7-8 mm

Betegnelse: Chickpeas

Beskrivelse: Tørrede økologiske kikærter er beige, rynkede og runde. De har en meget mild, let nøddeagtig smag. Kikærter er rige på værdifulde ballaststoffer og proteiner og er derfor ideelle til den vegetariske og veganske køkken. På grund af deres nøddeagtige aroma er de egnet til kødretter, salater og gryderetter, i den orientalske køkken især til falafel eller hummus. Kikærter er en fornøjelse i enhver form: også som knusprige snacks eller nudler. Ingen tid til at kogte? Prøv vores [Bio Kikærter i dosen](#) som ingrediens i gryderetter eller hjemmelavet hummus. Til en hurtig hjemmelavet falafelblanding tilbyder vi også [kikærtermel](#).

Forberedelse: Lad kikærterne bløde over nat og skyl dem derefter. Tilbered 1 kop kikærter med 3 kopper vand i ca. 1,5 - 2 timer ved lav varme. Tilsæt derefter salt. Deres nøddeagtige aroma gør dem perfekte til krydrede salater og gryderetter, samt til orientalske retter som falafel eller hummus.

Ingridients: chickpeas*

* from controlled organic cultivation
Bemærk: Af juridiske årsager udsteder vi kun ingredienslisten på engelsk. Venligst henvend dig til en engelsktalende betroet person eller brug en oversættelsesfunktion, hvis indholdet er uklart. Bode Naturkost påtager sig ikke ansvar for indholdsmangler eller andre fejl forårsaget af uafhængig oversættelse.

Råkost: Nej
Fairtrade: Nej
Glutenfri: Nej
Veganer: Ja
Superfood: Nej
Naturligt glutenfri: Nej
Plastfri: Nej
Økologisk: Ja
Multi-pakke: Vi handler denne vare i forskellige emballageenheder. Den aktuelle emballagestørrelse er 25kg. Den endelige emballageenhed fremgår af ordrebekræftelsen.
Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1521 kj
Calorific value kcal	364 kcal
Fat	6 g
Of which saturated fatty acids	0.6 g
Carbohydrates	50.8 g
Of which sugar	10.7 g
Fibers	12.2 g
Protein	20.5 g
Salt	0.06 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Example Company	

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