

Mungbønner øko

Betegnelse: Mung beans

Beskrivelse: Økologiske Mungbønner er små, faste grønne bønner med en karakteristisk hvid linje der, hvor de har været fæstet i skallen. De bevarer deres form under tilberedningen og har en let mellet, nøddeagtig smag. Som andre ærtfrugter er de rige på protein og kostfibre. I mange asiatiske lande er de allerede en populær basisfødevare og bliver også i stigende grad serveret herhjemme som ingrediens i indiske og kinesiske retter som Dal, stegte retter, salater og bowls. En berejring for den veganske, vegetariske og alle andre køkkener. Prøv også andre farverige ærtfrugter fra vores sortiment som [Sorte linser øko \(Beluga\)](#), [Kikærter øko](#), [Hvide bønner øko](#) eller [Røde Kidneybønner øko](#).

Forberedelse: Mungbønner skal indvædes i mindst 2 timer eller helst over nat og efterfølgende skyllet i løbende vand. 1 kop bønner koges med 3 kopper vand i ca. 45 minutter ved svag varme. Tilføj salt først efter tilberedningen. Klassisk ingrediens i asiatisk madlavning til Dal, curryer og andre gryderetter, supper, farverige salater, bowls eller kombineret med ris og grøntsager i stegte retter.

Ingridients: mung beans*

* 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	1356 kj
Calorific value kcal	324 kcal
Fat	1.2 g
Of which saturated fatty acids	0.3 g
Carbohydrates	46.3 g
Of which sugar	6.6 g
Fibers	16.3 g
Protein	23.9 g
Salt	0.04 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
--------------------------	----

Example Company

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