

Sort bønner økologisk (black turtle)

Betegnelse: Black beans

Beskrivelse: Den tørrede sorte økologiske bonne 'Black Turtle' er en traditionel bonne fra Sydmexico og Mellemamerika. Den har en nøddeagtig smag og et godt næringsværdiprofil. Med sin lave fedtindhold og som en god kilde til protein og kostfiber er den en ideal ingrediens i ethvert køkken. Ligesom andre ballemad er det et særligt vigtigt grundfødevarer i den vegetariske og veganske kost. Sorte bønner egner sig til retter fra Mellemamerika og den mexicanske køkken som kødretter, supper og gryderetter, chili, bønnepaste og smøreopstrøg. De anvendes også gerne i kombination med majs eller hirse.

Forberedelse: Spil de sorte bønner under løbende vand og lad dem blødgøre over nat (ca. 8-12 timer) i tilstrækkeligt med vand. Derefter kog de bønner i frisk vand på højeste varme og lad dem koge på laveste varme med låg på og rigeligt med vand i ca. 60 til 90 minutter.

Ingridients: black 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 11.34kg. Den endelige emballageenhed fremgår af ordrebekræftelsen.
Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[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

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