

Kikærter bio 5kg

Betegnelse: Chickpeas

Beskrivelse: Tørrede økologiske kikærter er beige, rynkede og rundt. De har en meget mild, let nøddeagtig smag. Kikærter er rige på værdifulde ballaststoffer og protein og er derfor ideelle til den vegetariske og veganske køkken. På grund af deres nøddeagtige aroma er de egnet til kødretter, salater og gryderetter, især til falafel eller hummus i den orientalske køkken. Kikærter er en fornøjelse i enhver form: også som en knusprig snack eller pasta. Ingen tid til at koge? Prøv vores økologiske kikærter i dåsen som ingrediens til gryderetter eller hjemmelavet hummus. Til en hurtig hjemmelavet falafelblanding tilbyder vi også kikærtemel.

Forberedelse: Lad kikærterne bløde i vand over nat og skyl dem derefter. Tilsæt 1 kop kikærter til 3 kopper vand og lad dem koge i ca. 1,5 - 2 timer ved lav varme. Tilsæt derefter salt. På grund af deres nøddeagtige aroma er de perfekte til smagsindstillede salater og gryderetter, såvel som til orientalske retter som falafel eller hummus.

Ingridients: null

* 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: Ja

Økologisk: Ja

Multi-pakke: Vi handler denne vare i forskellige emballageenheder. Den aktuelle emballagestørrelse er 5kg. Den endelige emballageenhed fremgår af ordrebekræftelsen.

Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1405 kj
Calorific value kj	1521 kj
Calorific value kcal	336 kcal
Calorific value kcal	364 kcal
Fat	5.9 g
Fat	6 g
Of which saturated fatty acids	0.6 g
Carbohydrates	44.3 g
Carbohydrates	50.8 g
Of which sugar	3.1 g
Of which sugar	10.7 g
Fibers	15.5 g
Fibers	12.2 g
Protein	18.6 g
Protein	20.5 g
Salt	0.058 g
Salt	0.06 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