

### HÜLSENFRÜCHTE

	<b>Produkt</b>	<b>Preis 100g</b>	<b>Ursprung</b>	<b>Inhaltsstoffe</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>Hinweise</b>
1	Erbsen, grün	0,52 €	Italien	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	mindestens 12h einwei- chen, besser über Nacht. Dann in frischem Wasser etwa 60-90 Minuten kochen
2	Kichererbsen	0,60 €	Italien/ Türkei	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten) CO2-neutral	mindestens 12h in doppel- ter Wassermenge einwei- chen, besser über Nacht. Dann in frischem Wasser 1-2 Stunden köcheln las- sen. (Für Eintöpfe 1h, für Humus 2h)
3	Kidneybohnen	0,45 €	China	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	mindestens 12h einwei- chen, besser über Nacht. Dann in frischem Wasser etwa 1 Stunde kochen.
4	Berglinsen, grün	1,00 €	Canada	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	20- 30 Minuten Kochzeit
5	Linsen, rot	0,45 €	Türkei	rote Linsen, Sonnenblumenöl	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten) CO2-neutral	Kochzeit 10 Min
6	Linsen,schwarz (Beluga)	0,69 €	Canada	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	Kochzeit 20- 30 Min

7	Mungbohnen	0,61 €	China	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	
8	Sojabohnen	0,49 €	Italien	/	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten)	
9	Sojaschnetzel	1,16 €	Frankreich	Soja	vegan, von Natur aus glutenfrei (kann Spuren enthalten) CO2-neutral	nach Geschmack würzen und mit kochendem Wasser be- decken. 10 Minuten ziehen lassen. Danach wie ge- wünscht weiterverarbei- ten.