

# Kichererbsen - vorgegart

Kichererbsen sind gesund, nahrhaft, mit ihrem vollen Geschmack sehr lecker und zudem ein hervorragender Fleischersatz. Köstlich für die Herstellung von Hummus oder Falafel.



## Nährwertangaben (100g)

Energie 587kJ/139kcal

Fett 2.34g

Davon gesättigte Fettsäuren 0.22g

Kohlenhydrate 21.48g

Kohlenhydrate Davon Zucker 1.13g

Ballaststoffe 4.63g

Eiweiß 9.22g

Salz 0.04g

## Zubereitung



In kochendes Wasser geben und wieder zum Kochen bringen. Die Kochzeit richtet sich nach den Angaben auf der Verpackung.



Geben Sie die gewünschte Menge des Produktes in eine mikrowellengeeignete Schale und erwärmen es abgedeckt. Nach der halben Garzeit umrühren.



Das gefrorene Produkt im Dampfgarer kochen. Achtung nicht zu lange garen. Zwischendurch probieren. (siehe Zeittabelle)



## Logistische Informationen (Euro-Palette)



10.0 kg

Artikelnummer: 10002175

Anzahl und Gewicht: 1x10.0 kg

Lagen/Kartons (Änderungen vorbehalten):  
8x9

GTIN CU: 5411361011010

GTIN SU: 05411361011010

Verpackung: carton

Sprachen:

NL;FR;DE;UK;ES;PT;IT;DK;SE;NO;FI;GR;CZ;SK;PL;HU;HR;SL;RO;BG;RU;EE;LV;LT



1.0 kg

Artikelnummer: 10002168

Anzahl und Gewicht: 10x1.0 kg

Lagen/Kartons (Änderungen vorbehalten):  
8x9

GTIN CU: 5411361085615

GTIN SU: 05411361085622

Verpackung: polybag

Sprachen:

NL;FR;DE;UK;ES;PT;IT;DK;SE;NO;GR;AR