

# Kichererbsen, ganz, Bio kbA

## Bio Kichererbsen – 100 % Natur – vielseitige und aromatische Hülsenfrucht – gute Protein-Quelle

**Topfruits Bio Kichererbsen getrocknet liefern pflanzliche Proteine, Ballaststoffe und verschiedene Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Zink.** Sie sind beige-braun und schrumpelig und haben mit den klassischen Erbsen nicht viel gemeinsam. Unsere Kichererbsen haben einen herrlichen, leicht buttrigen Geschmack und schmecken lecker als naturbelassene und nährstoffreiche Zutat für Hummus, Falafel, Curries oder Getreide- und Gemüsegerichte. Die kleinen Hülsenfrüchte sind ein orientalischer Genuss und eine gute Basis für Keimssprossen! Außerdem enthalten Kichererbsen Spermidin, das ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen ist und in Teilen von unserem Körper selbst produziert wird. Spermidin aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper ähnlich wie das Intervall-Fasten.

### Vorteile von getrockneten Kichererbsen auf einen Blick

- 100 % naturreine und ganze Kichererbsen, ohne Zusätze
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- gute Quelle für pflanzliches Eiweiß
- mineralstoffreich & vitaminreich (v.a. Eisen, B-Vitamine, Magnesium)

### Was ist das Besondere an unseren ganzen Kichererbsen in Bioqualität?

**Naturrein getrocknete Kichererbsen schmecken aromatischer, sind preiswerter und länger haltbar als eingelegte Supermarkware.** Im Handel bekommt man häufig vorgekochte Kichererbsen mit künstlichen Zusatzstoffen und wenig Aroma, die zudem schnell aufgebraucht werden müssen. Kichererbsen getrocknet sind günstiger, schmecken intensiv-aromatisch und halten sich durch die natürliche Trocknung sehr lange. Einfach aus einer angebrochenen Packung immer nach Bedarf für ein Gericht bedienen – den Rest kann man in einem luftdicht verschlossenen Gefäß weiter aufbewahren. Das lohnt sich insbesondere für Vielverbraucher, die Bio-Kichererbsen gerne in Großpackungen kaufen. Die getrockneten Kichererbsen müssen vor dem Verzehr zuerst eingeweicht und gekocht werden (das kann aber ganz einfach über Nacht bzw. nebenbei geschehen, man muss nicht dabei stehen). Bitte beachten Sie dafür unsere Tipps zur Verwendung von Kichererbsen.

### Wissenswertes zur Kichererbse

#### ~~Bio-Kichererbsen-Pflanze~~

**Andere Bezeichnungen für die kleinen Hülsenfrüchte sind Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse.** Kichererbsen stammen ursprünglich aus Kleinasien und dem Mittelmeerraum. Botanisch gehört die Kichererbse zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Sie ist nicht verwandt mit der bei uns heimischen Erbse. Allerdings tragen sie ähnliche Schoten, in denen je zwei bis vier Samen heranwachsen – die Kichererbsen. Diese sind etwa 0,5 – 1,5 cm groß und haben eine beige bis braune Farbe. Bereits Hildegard von Bingen wusste um die wertvollen Eigenschaften der Hülsenfrucht. Bio Kichererbsen können geröstet übrigens als Ersatz für Kaffee dienen, wie es nach dem Zweiten Weltkrieg geläufig war.

### Anbau, Ernte und Verarbeitung unserer Kichererbsen Bio

**Topfruits Kicher-Erbsen sind ein 100%-iges Naturprodukt aus kontrolliert biologischem Anbau und in bester Rohkost-Qualität.** Kichererbsen können sowohl frisch als auch getrocknet geerntet werden. Unsere Böhnchen trocknen nach der Ernte noch weiter, damit sie mit einer möglichst geringen Restfeuchte in den Verkauf gelangen. Sie überschreiten dabei niemals eine Temperatur von 40 °C und sind somit Rohkost. Nach der anschließenden Reinigung werden den Bio-Kichererbsen keine weiteren Zutaten wie Salz oder Zucker, Aromen oder Konservierungsstoffe hinzugefügt – unsere Kichererbsen getrocknet sind Natur pur!

### Verwendungshinweise für die "Echte Kicher"

**Dank wertvoller Proteine und Ballaststoffe machen Kichererbsen nachhaltig satt und zufrieden.** ~~Hummus aus Kichererbsen~~ Kombiniert mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen ergeben sie köstliche Suppen, Bratlinge, Eintöpfe, Schmorgerichte oder Brotaufstriche. Bio Kichererbsen sind eine Grundzutat für Falafel, schmecken lecker zu Couscous und düfen in anderen orientalischen Gerichten nicht fehlen. Vor dem Essen werden getrocknete Kichererbsen in der doppelten Wassermenge mindestens 12 Stunden eingeweicht. Einweichwasser einfach wegschütten und die Hülsenfrüchte danach nochmal mit frischem Wasser abspülen. Dann haben sie eine Garzeit von ca. 1 Stunde. Durch den Kochprozess wird das in den ungekochten Kichererbsen enthaltene Phasin zerstört bzw. abgebaut. Da Kichererbsen gut Aromen aufnehmen, können sie beliebig und vielseitig gewürzt werden (z.B. mit [Kurkuma Pfeffer Pulver](#)). Erst würzen wenn die Kichererbsen weich sind! Manche Leute rösten ihre Kicherebsen gerne, das verleiht ihnen einen besonders köstlichen Geschmack. Übrigens haben wir auch praktisch verwendbares und ebenso leckeres [Kichererbsenmehl](#).

### Allgemeine Hinweise zu unseren Bio-Kichererbsen

**Zutaten:** 100 % getrocknete und ganze Kichererbsen\*. - \*kontrolliert biologischer Anbau

**Lagerung:** Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

[Zum Produkt](#)

### Nährwertangaben zum Produkt "Kichererbsen, ganz, Bio kbA"

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1407 kj
Brennwert kcal	336 kcal
Fett	5.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.01 g
Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	2.4 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	19 g
Salz	<0.01 g