

# NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT -











### **Grüne Flageolets** 21% NF





## Grüne, braune und Beluga-Linsen 17% NF



8-12h





#### Rote, schwarze, weisse Bohnen 16% NF



8h

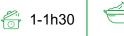




## Kichererbsen 16% NF



🖳 12-24h



3I/kg





15% NF

2-31/kg









#### 15% NF Roggen



8h



2.5l/kg





## Gelbe Erbsen, halbiert





1h

45'-1h

3l/kg

2l/kg





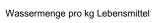


Bevorzuge Schweizer 🚹 und biologische Produkte



Einweichzeit

Kochzeit

























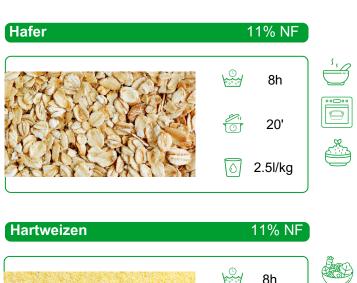


# NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT -

















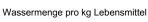


Bevorzuge Schweizer 🚹 und biologische Produkte

































# NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT -













2l/kg

0







0h

30-45'

3l/kg













### Vollkornreis 5% NF







### Hirse 4% NF











Erstellt: oktober 2025

#### Quellen:

- https://naehrwertdaten.ch/de/
- · https://ciqual.anses.fr

Weitere Angaben stammen von Nährtwertangaben auf Verpackungen und aus Kochbüchern.

Die Angaben beziehen sich auf das Trockengewicht.

Bevorzuge Schweizer 🚹 und biologische Produkte



Einweichzeit

Kochzeit

















Suppe







