



Ackerbohnen

25% NF



8h



5'



2l/kg



Grüne Flageolets

21% NF



8-12h



1h-1h15



5l/kg



Grüne, braune und Beluga-Linsen 17% NF



8-12h



25'



2l/kg



Rote, schwarze, weisse Bohnen 16% NF



8h



60'



2-3l/kg



Kichererbsen

16% NF



12-24h



1-1h30



3l/kg



Rote Linsen

15% NF



0h



10'



2l/kg



Roggen

15% NF



8h



45'



2.5l/kg



Gelbe Erbsen, halbiert

11% NF



1h



45'-1h



3l/kg



Bevorzuge Schweizer  und biologische Produkte



Einweichzeit



Kochzeit



Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Risotto



Pasta



Suppe



Gratin



Püree, Dal



In/zu Salat,
Poke Bowl



Eintopf in
Sauce



Grüne Erbsen, halbiert

11% NF



1h



45'-1h



3l/kg



Vollkornteigwaren

11% NF



0h



10-15'



10l/kg



Hafer

11% NF



8h



20'



2.5l/kg



Dinkel

11% NF



8h



30'



2.5l/kg



Hartweizen

11% NF



8h



45'



2.5l/kg



Amaranth

11% NF



0h



15'



3l/kg



Vollkorn-Bulgur

10% NF



0h



15'



2.5l/kg



Perlgerste

9% NF



12h



40'



2.5l/kg



Bevorzuge Schweizer  und biologische Produkte



Einweichzeit



Kochzeit



Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Risotto



Pasta



Suppe



Gratin



Püree, Dal



In/zu Salat,
Poke Bowl



Eintopf in
Sauce



Quinoa

8% NF



 0h
 15'
 2l/kg



Vollkorn-Couscous

7% NF



 0h
 10'
 1l/kg



Sorghum

7% NF



 8-12h
 40'
 3l/kg



Buchweizen

6% NF



 0h
 10-15'
 2l/kg



Weizen vorgegart - Aebly

6% NF



 0h
 10-12'
 1.5l/kg



Vollkornreis

5% NF



 0h
 30-45'
 3l/kg



Hirse

4% NF



 0h
 15-20'
 2l/kg



Erstellt: oktober 2025

Quellen:

- <https://naehrwertdaten.ch/de/>
- <https://ciqual.anses.fr>

Weitere Angaben stammen von Nährwertangaben auf Verpackungen und aus Kochbüchern.

Die Angaben beziehen sich auf das Trockengewicht.

Bevorzuge Schweizer  und biologische Produkte



Einweichzeit

Kochzeit

Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Gratin



Risotto



Püree, Dal



Pasta



In/zu Salat,
Poke Bowl



Suppe



Eintopf in
Sauce