

## Liste Hülsenfrüchte Inhaltsstoffe Nährwerte Tabelle PDF

Hülsenfrucht	Botanischer Name	Kalorien (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydr. (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Besonderheiten
<b>Rote Linsen</b>	<i>Lens culinaris</i>	358	2,2	58	2,1	10,7	26,7	Schnellste Garzeit, zerfallen beim Kochen, sehr eisenreich
<b>Grüne Linsen</b>	<i>Lens culinaris</i>	352	2,5	52	2,0	<b>17,0</b>	25,0	<b>Höchster Ballaststoffgehalt</b> , behalten Form beim Kochen
<b>Schwarze Linsen (Beluga)</b>	<i>Lens culinaris</i>	355	2,1	53	1,8	15,5	26,0	Premium-Qualität, sehr feste Textur, <b>besonders antioxidantienreich</b>
<b>Kichererbsen</b>	<i>Cicer arietinum</i>	364	6,0	55	2,4	17,4	19,3	Reich an Folsäure und Magnesium, vielseitig verwendbar
<b>Kidneybohnen</b>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	333	1,5	58	2,2	15,2	22,5	Nierenförmig, ideal für Chili, reich an Kalium
<b>Schwarze Bohnen</b>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	341	1,4	57	2,1	15,5	21,6	<b>Niedrigster glykämischer Index</b> , sehr antioxidantienreich
<b>Weißer Bohnen</b>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	337	<b>0,9</b>	60	2,4	15,2	21,1	<b>Sehr fettarm</b> , mild im Geschmack, kalziumreich
<b>Sojabohnen</b>	<i>Glycine max</i>	446	<b>19,9</b>	30	7,3	9,3	<b>36,5</b>	<b>Höchster Protein- und Fettgehalt</b> , vollständiges Aminosäureprofil
<b>Erbsen (getrocknet)</b>	<i>Pisum sativum</i>	352	1,2	63	5,7	16,3	23,1	Süßlicher Geschmack, reich an Vitamin K und Thiamin
<b>Mungbohnen</b>	<i>Vigna radiata</i>	347	1,2	63	6,6	16,3	23,9	Bekannt als Sojasprossen-Ursprung, leicht verdaulich
<b>Adzukibohnen</b>	<i>Vigna angularis</i>	329	<b>0,5</b>	63	0,6	12,7	19,9	<b>Extrem fettarm</b> , süßlicher Geschmack, in Asien sehr beliebt
<b>Lima-Bohnen</b>	<i>Phaseolus lunatus</i>	338	0,7	63	2,9	19,0	21,5	Große flache Bohnen, <b>sehr ballaststoffreich</b> , cremige Textur
<b>Pinto-Bohnen</b>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	347	1,2	63	2,1	15,5	21,3	Gesprenkelt, werden beim Kochen einheitlich braun, Tex-Mex-Küche
<b>Schwarzäugige Bohnen</b>	<i>Vigna unguiculata</i>	336	1,3	60	6,9	10,6	23,5	Charakteristischer schwarzer Fleck, schnelle Garzeit

**Wichtiger Hinweis:** Alle Nährwerte beziehen sich auf 100g *getrocknete* Hülsenfrüchte. Beim Kochen nehmen Hülsenfrüchte etwa das 2,5-fache an Gewicht zu, wodurch sich die Nährwerte entsprechend reduzieren. Die rot markierten Werte stellen jeweils die Spitzenwerte in der entsprechenden Kategorie dar.