

Linsen das Superfood

Die kleine Hülsenfrucht kann in unzähligen Varianten gekocht werden und ist gesund. Hier ein paar Facts über Linsen:

1. Herkunft: ursprünglich aus Vorderasien.
2. Gesundheit: nährstoffreich, wichtiger Lieferant für pflanzliche Proteine und so gut wie kein Fett, hoher Anteil von Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydrate.
3. Preiswert: nicht saisonabhängig und zu einem günstigen Preis erhältlich.
4. Haltbarkeit: kühl und trocken gelagert sehr lange haltbar.

Nächste Woche folgt eine Aufzählung der verschiedenen Linsensorten und deren Verwendung.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: info@sonrisaglobal.ch

