

Hummus, Falafel

Basis: Kichererbsen



Hülsenfrucht, die wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefert



hoher Gehalt an Ballaststoffen
➔ Blutzuckerspiegel steigt langsamer an



fettarme Proteinquelle
➔ höhere Proteinwertigkeit durch Kombination mit Getreide (hier: Brot)

Achtung: rohe Kichererbsen enthalten Lektine (natürliche Giftstoffe)

➔ nicht roh verzehren!



UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT