




Erbsenguacamole

Basis: Markerbsen

-  Hülsenfrucht, die wertvolle B-Vitamine und Mineralstoffe liefert
-  hoher Gehalt an Ballaststoffen
➔ Blutzuckerspiegel steigt langsamer an
-  fettarme Proteinquelle
➔ höhere Proteinwertigkeit durch Kombination mit Getreide (hier: Brot)



Wusstest du? Die Erbse zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt.




CREATE YOUR CAMPUS

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT