

## *Phaseolus vulgaris*



*Bereits 6'000 Jahre vor Christus wurde die Bohne als Nahrungsmittel verwendet und ist mit ihrem besonders hohen Eiweissgehalt bis heute eine der wichtigsten Nahrungspflanzen.*

*Inhaltsstoffe 100 g:  
Brennwert: 227 kcal  
Eiweiss: 21 g  
Kohlenhydrate: 35 g  
Ballaststoffe: 23 g  
Fett: 2 g*

*Rohe Bohnen sind giftig und können Erbrechen, Durchfall, Krämpfe oder einen tödlichen Schock verursachen. Durch das Kochen werden die Giftstoffe zerstört.*

---

---