Produktinformation

Bio Mungbohnen 8 x 500 g (auch für Sprossen)

Art-Nr.: BOD-52031K



32,95 EUR

inkl. 7% USt. zzgl. Versand

Lieferung **Sa. 28. Nov. - So. 29. Nov. 2026**

Warum sind Mungbohnen so beliebt? Als Sprossen besonders wertvoll

Mungbohnen schmecken nicht nur sehr gut, sondern sind auch leicht verdaulich und wirken nicht blähend. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralien, enthalten hochwertiges Eiweiß und da sie sehr sättigend sind, beim Abnehmen

Aus diesem Grund sind die kleinen grünen Bohnen bei Veganern und Vegetariern sehr beliebt. Mungbohnen sind zum einweichen und kochen und besonders für die Sprossenzucht, da sie leicht keimen und schnell wachsen. **Fälschlicherweise werden die Mungbohnensprossen im Handel oft als Sojasprossen angeboten, hat aber mit Soja nichts zu tun.**

Getrocknet können sie über einen sehr langen Zeitraum hinweg gelagert werden. Grüne, ungeschälte Mungbohnen müssen vor dem Verarbeiten über Nacht einweicht werden. Die Bohnen sind vollkommen glutenfrei, und daher auch für Genießer geeignet, die unter einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden.

Produktinformation

Weniger bekannt ist, dass die Bohnen in Asien zu Mehl verarbeitet werden, aus dem dann die b
Glasnudeln hergestellt werden.

Der Mungbohne werden in der chinesischen Medizin zahlreiche positive Wirkungen zugeschrieben. Sie stärkt das Herz und den Magen, wirkt abschwellend und entgiftend. Der Grund hierfür ist, dass sich das Eiweiß der Bohnen, über die Magenschleimhaut wie ein schützender Film legt. Daher können viele Giftstoffe nicht in den Blutkreislauf gelangen. Auch bei der Behandlung von Akne ist sie hilfreich, denn sie wirkt desinfizierend und antibakteriell. Der Grund hierfür sind die in der Hülsenfrucht enthaltenen Tannine, Flavnoide und Phytosterole. Zudem wirkt sich der Verzehr der Mungbohne positiv auf die Blutfettwerte aus.

Die äußerst gesunde Mungbohne ist viel leichter bekömmlich als die herkömmliche Bohne und verursacht bei den meisten Menschen keine Blähungen. Zudem gilt sie als sehr nahrhaft, da sie verschiedene wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Sie verfügt beispielsweise über einen ziemlich hohen Eiweißanteil, der aufgrund des hohen Lysinanteils als sehr wertvoll gilt.

Davon können zum Beispiel Veganer und Vegetarier profitieren, die wegen des Verzichts auf Fleisch nicht genügend Eiweiß aufnehmen. Die Sprossen, die auch roh gegessen werden können, sind kalorienarm, enthalten dafür aber reichlich Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Folsäure sowie wertvolle Vitamine wie das Vitamin A, B1, B2, C, E und Niacin. Sie ist mit den rund 1,2 Prozent Fett ziemlich fettarm, was allerdings durch die circa 60 Prozent Kohlenhydrate wieder ausgeglichen wird.

Dennoch ist die Mungbohne kalorienarm. Zu den weiteren wichtigen Inhaltsstoffen in der exotischen Mungbohne gehören Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Sie ist vitaminreich, kalorienarm, bekömmlich und trägt erheblich zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung bei.