

Fakta om bønner

- Bønner har været del af menneskets kost i tusinder af år og er en af de ældste afgrøder der blev dyrket – på hvert et kontinent.
- Tørrede bønner kan spises rå eller kogt eller males til mel. De er perfekte til supper, salater eller i chiliso.
- Bønner indeholder masser af proteiner og desuden vigtige næringsstoffer (vitaminer og mineraler).
- Undersøgelser viser at bønner hjælper med at reducere kolesterol.

Køb dine bønner hos African House: Vi har røde kidney bønner, rosecoco bønner, hvide bønner og sortøjebønner.



A. Asante Jakobsen