

Die inneren Werte

Resistente Stärke

Beim Abkühlen gekochter Kartoffeln entsteht **resistente Stärke**. Sie wirkt ähnlich wie Ballaststoffe.

Mineralstoffe

Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink

Vitamine

Vitamin C, Vitamin B6, Folat, Niacin, Pantothensäure

Nährwerte

Kohlenhydrate

15-16 %

Fett

<0,1 g

Protein

Wasser

ca. 2 %
liefert **alle neun essenziellen Aminosäuren**

Hunger?

Je nach Region heißt der Erdapfel in Österreich auch Kartoffel, Grundbirn (NÖ), Krumpirn (Burgenland), Erpfe/Erdöpfli (OÖ), Eachtling (Salzburg), Easchtepfö (Tirol) oder Bramburi.



79 %



#dieesserwisser