

Zutaten & Nährwerte

Zubereitung zur Herstellung eines Porridges mit Hanfsamen, Hanfsamenprotein und Kakaopulver

Zutaten: 43% **Haferflocken****, 25% **Hafermehl****, Apfelpulver, Datteln gemahlen, 6% Hanfsamen, 5% Hanfsamenprotein, 3% Kakaopulver, Leinsamen, Zimt

** Primäre Zutat anderer Herkunft

Nährwerte	pro 100 g	pro 60 g
Brennwert (kJ)	1642	985
Brennwert (kcal)	391	235
Fett (g)	11	6,6
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,7	1,0
Kohlenhydrate (g)	52	31
davon Zucker (g)	11	6,6
Ballaststoffe (g)	11	6,6
Eiweiß (g)	16	9,6
Salz (g)	0,04	0,02

Hinweis:

eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Lagerung:

Bei Raumtemperatur (< 25°C), trocken und lichtgeschützt lagern. Nach dem Öffnen zwingend wieder luftdicht verschließen.