

Zutaten & Nährwerte

Zubereitung zur Herstellung eines Porridges mit Apfelpulver und Zimt

Zutaten: 49% **Haferflocken****, 25% **Hafermehl****, 8% Apfelpulver, Leinsamen, Datteln gemahlen, Feigengranulat, 1% Zimt

**Primäre Zutat anderer Herkunft

Nährwerte	pro 100 g	pro 60 g
Brennwert (kJ)	1565	939
Brennwert (kcal)	372	223
Fett (g)	8,0	4,8
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,1	0,7
Kohlenhydrate (g)	56	34
davon Zucker (g)	13	7,8
Ballaststoffe (g)	12	7,2
Eiweiß (g)	13	7,8
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.