

Zutaten & Nährwerte

Zubereitung zur Herstellung eines Porridges mit 5% Beerenmischung

Zutaten: 57% **Haferflocken***, 25% **Hafermehl***, Datteln gemahlen, 5% Beerenmischung (Erdbeerpulver, Himbeerpulver, gefriergetrocknete Himbeerstücke, Heidelbeerpulver), Leinsamen, Apfelpulver, Rote Beete Saftkonzentrat

* Primäre Zutat anderer Herkunft

| Nährwerte | pro 100 g | pro 60 g |
|---------------------------------|-----------|----------|
| Brennwert (kJ) | 1556 | 934 |
| Brennwert (kcal) | 370 | 222 |
| Fett (g) | 7,2 | 4,3 |
| davon gesättigte Fettsäuren (g) | 1,0 | 0,6 |
| Kohlenhydrate (g) | 58 | 35 |
| davon Zucker (g) | 9,5 | 5,7 |
| Ballaststoffe (g) | 11 | 6,6 |
| Eiweiß (g) | 13 | 7,8 |
| Salz (g) | 0,03 | 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.