

Zutaten & Nährwerte

Zubereitung zur Herstellung eines Porridges mit 21% exotischen Früchten

Zutaten: 53% **Haferflocken****, 25% **Hafermehl****, Mangopulver (Mango, Maltodextrin), Datteln gemahlen, Feigengranulat, Ananassaftpulver, Kokosraspeln

**Primäre Zutat anderer Herkunft

Nährwerte	pro 100 g	pro 60 g
Brennwert (kJ)	1541	925
Brennwert (kcal)	365	219
Fett (g)	5,9	3,5
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,1	0,7
Kohlenhydrate (g)	62	37
davon Zucker (g)	9,0	5,4
Ballaststoffe (g)	8,7	5,2
Eiweiß (g)	11	6,6
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.