

# Zutaten & Nährwerte

## Zubereitung zur Herstellung eines Porridges mit Kürbiskernen, Kürbiskernprotein und Vanille

Zutaten: 48% **Haferflocken\*\***, 25% **Hafermehl\*\***, 8% Kürbiskerne, 7% Kürbiskernprotein, Apfelpulver, Datteln gemahlen, Aroma, <1% Vanille gemahlen\*\*

\*\*Primäre Zutat anderer Herkunft

<b>Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>pro 60 g</b>
Brennwert (kJ)	1627	976
Brennwert (kcal)	387	232
Fett (g)	9,7	5,8
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,7	1,0
Kohlenhydrate (g)	52	31
davon Zucker (g)	9,2	5,5
Ballaststoffe (g)	9,3	5,6
Eiweiß (g)	18	11
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.