

# Porridge / Brei Basis

schnell zubereitet - ohne Kochen, hergestellt im Hause Rapunzel

## Zutaten

HAFERVOLLKORNFLOCKEN\*(63,00%), MANDELN\* geröstet(10,00%), Amaranthmehl\*, HAFERKLEIE\*, Sonnenblumenkerne\*(5,00%), SESAM\*(5,00%), Buchweizen\*, Leinmehl\*(2,00%), Bourbon Vanille\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Der feine Mix aus zarten Hafervollkornflocken, gerösteten Mandelstückchen, Saaten und echter Bourbon Vanille macht diesen Basis-Porridge zu einem echten Genießer-Frühstück. Pur ebenso köstlich wie individuell ergänzt. Topping-Tipp: Mit Nussmus & Früchten verfeinern! Ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker).

## Herstellung

Die ausgewählten Zutaten werden schonend und sorgfältig im Hause Rapunzel gemischt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

## Verwendung

warm frühstücken, ohne Kochen

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Frühstücksbrei Basis

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1784 kJ / 426 kcal kJ
<b>Fett</b>	17,80 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	2,40 g
<b>Kohlenhydrate</b>	47,40 g
<b>davon Zucker</b>	1,46 g
<b>Ballaststoffe</b>	10,4 g
<b>Eiweiß</b>	13,90 g
<b>Salz</b>	< 0,006 g

## Allergene

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinerzeugnisse**

**Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose**

**Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse**

**Sellerie oder Sellerieerzeugnisse**

**Senf oder Senferzeugnisse**

**Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse**

**Soja oder Sojaerzeugnisse**

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**