Porridge / Brei Sportler

ideal vor und nach dem Sport, schnell zubereitet - ohne Kochen, hergestellt im Hause Rapunzel

Zutaten
HAFERVOLLKORNFLOCKEN*(28,00%), DINKELVOLLKORNFLOCKEN* (eine WEIZENart)(20,00%), SÜßLUPINENMEHL*, Datteln* gemahlen, Aprikosen* getrocknet gehackt (8,00%) (Aprikosen*, Reismehl*), SOJASCHNETZEL* gemahlen, Amaranthmehl*, Erdbeeren* gefriergetrocknet(2,00%), Leinmehl*, Bourbon Vanille*
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Dieser sportliche Mix hat's in sich! Denn die Kombination aus wertvollem Getreide und Früchten gewährt dem Körper unterschiedliche Zugriffszeiten auf Zucker und Kohlenhydrate: schnell verfügbare Glucose, Saccharose mit mittlerer Verfügbarkeit und die Stärkeketten der Getreide, die dem Köper längere Zeit als Depot dienen. Sportler Porridge ist reich an Proteinen und enthält wertvolle Mineralstoffe. Süße nur aus Früchten.

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

Ursprung der Hauptzutat(en)
Diverse Länder

Verwendung
ideale Mahlzeit vor und nach dem Sport

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Sportlerbrei

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1453 kJ
Brennwert kcal	345 kcal
Fett	4,80 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,90 g
Kohlenhydrate	50,20 g
davon Zucker	14,90 g
Ballaststoffe	15,0 g
Eiweiß	17,80 g
Salz	0,043 g

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse
Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
Fisch oder Fischerzeugnisse
glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse
Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse
Lupine oder Lupinenerzeugnisse
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_2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse