

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 Stärkekettchen der Getreide, die dem Körper längere Zeit als Depot dienen. Sportler Porridge ist reich an Proteinen und enthält wertvolle Mineralstoffe. 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

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 / 345 kcal kJ
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 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
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse