Porridge / Brei Ayurveda

schnell zubereitet - ohne Kochen, hergestellt im Hause Rapunzel

Zutaten
HAFERVOLLKORNFLOCKEN*(44,00%), Kokosraspel*(10,00%), Kokosmehl*(10,00%), Datteln* gemahlen, Reisvollkornmehl*, Pflaumen* gehackt getrocknet(8,00%), GERSTENVOLLKORNFLOCKEN*(5,00%), Leinmehl*, Bourbon Vanille*, Ingwer*, Zimt*, Kardamom*, Kurkuma*, Pfeffer* schwarz, Steinsalz
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Hier zaubern zarte Hafer- und Gerstenflocken, kombiniert mit aromatischem Kokos, fruchtiger Pflaume und fein abgestimmten ayurvedischen Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Bourbon Vanille, ein feines ayurvedisches Frühstück auf den Tisch. Süße nur aus Früchten.

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 Ayurveda

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1667 kJ
Brennwert kcal	398 kcal
Fett	13,50 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,90 g
Kohlenhydrate	52,10 g
davon Zucker	13,10 g
Ballaststoffe	11,7 g
Eiweiß	11,10 g
Salz	0,050 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG
USt-IdNr.: DE129088402

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 SO2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse