

Porridge / Brei Omega

schnell zubereitet - ohne Kochen, hergestellt im Hause Rapunzel

Zutaten

HAFERVOLLKORNFLOCKEN*(57,00%), DINKELVOLLKORNFLOCKEN* (eine WEIZENart)(10,00%), Leinsaat*(10,00%), Hanfsamen*(8,00%), Amaranthmehl*, Erdmandelmehl*, Heidelbeeren* gefriergetrocknet(2,00%), Leinmehl*, Johannisbeeren* schwarz gefriergetrocknet, Bourbon Vanille*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Ein echtes Power-Frühstück! Es versorgt den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Dafür werden feine Hafer- und Dinkelvollkornflocken mit zartnussigen Hanfsamen und Leinsaat kombiniert, fein abgerundet mit fruchtigen Beeren. 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 Omega

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1660 kJ
Brennwert kcal	396 kcal
Fett	13,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,90 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	3,70 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,40 g
Kohlenhydrate	49,00 g
davon Zucker	2,70 g
Ballaststoffe	12,0 g
Eiweiß	15,00 g
Salz	< 0,010 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 SO₂)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse

Sonstige Angaben

Alpha Linolensäure	2,70 g
---------------------------	--------

Linolensäure	2,80 g
---------------------	--------