

# Porridge / Brei Hildegard Dinkel

schnell zubereitet - ohne Kochen, hergestellt im Hause Rapunzel

## Zutaten

DINKELVOLLKORNFLOCKEN\* und -MEHL\* (eine WEIZENart)(68,00%), Apfelwürfel\* und -granulat\* getrocknet(17,00%), HAFERKLEIEMEHL\*, Leinmehl\*, Himbeerstücke\*(2,00%), Galgant\*, Bourbon Vanille\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Nach Hildegard von Bingen ist die gesunde und maßvolle Ernährung grundlegend für ein langes und vitales Leben. Sie empfiehlt zum Frühstück eine warme Dinkelspeise und stützt sich dabei auf die traditionelle philosophische Naturheilkunde. Zarte Dinkelflocken, kombiniert mit Äpfeln, fruchtigen Himbeeren und Galgant, einem milden Hildegard-Gewürz, für ein wunderbar wärmendes Frühstück. 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 Hildegard

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1461 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	346 kcal
<b>Fett</b>	2,70 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,50 g
<b>Kohlenhydrate</b>	62,00 g
<b>davon Zucker</b>	13,80 g
<b>Ballaststoffe</b>	11,9 g
<b>Eiweiß</b>	12,40 g
<b>Salz</b>	0,010 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE129088402

# 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**