

Økologiske fine havregryn, havekomposterbar pose 6x500g

Små, kærlige havregryn, en kostfiberrig proteinkilde. En klassiker til tilberedning af porridge, grød, fine müsli, bagværk eller savseje bratlinger. Tilberedning som porridge/grød: Opkog i ca. 5-dobbelt mængde vand, mælk eller plantebaseret alternativ, rør godt sammen og lad hvile i 3-5 minutter. Afhængigt af den ønskede konsistens kan grøden tilberedes med flere flager eller væske. For variation kan tilsættes f.eks. friske frugter, æblemos, en smule kanel eller nogle chokoladestumper.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1550 kj
Calorific value kcal	371 kcal
Fat	6.7 g
Of which saturated fatty acids	1.1 g
Carbohydrates	59.5 g
Of which sugar	0.8 g
Fibers	9.7 g
Protein	13.2 g
Salt	0.005 g

Allergens

Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	No

Horst Bode Import-Export GmbH
Momsnummer: DE154233667

Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No
Lupines	No
Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	Yes
Oat	No
Oat	Yes
Oat	No
Oat	Yes
Horst Bode Import-Export GmbH Momsnummer: DE154233667	No

Oat	Yes
Oat	No
Oat	Yes
Oat	No
Oat	Yes
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No