

2289111 - Jentschura MorgenStund

Verkehrsbezeichnung

Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

Zutaten

Hirse*, Buchweizen*, Früchte getrocknet 13,5 % (Ananas*, Apfel*), Ölsamen 8,5 % (Kürbiskerne*, Sonnenblumenkerne*, **Süße Mandeln***), Amarant*

* Zutat aus ökologischem/biologischem Anbau (DE-ÖKO-064)

Nährwertdeklaration	pro 100 g Trockenprodukt	
Brennwert/Energie	kJ	kcal
	1606	381 (19%) ¹
Fett [g]	7,3 (10%) ¹	
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,95 (5%) ¹	
Kohlenhydrate [g]	62,5 (24%) ¹	
davon Zucker [g] ²	12,82 (14%) ¹	
Ballaststoffe [g]	6,80	
Eiweiß [g]	12,90 (26%) ¹	
Salz [g]	0,04 (<1%) ¹	
Vitamine/Mineralstoffe³		
Thiamin [mg]	0,32 (29%) ⁴	
Vitamin B6 [mg]	0,28 (20%) ⁴	
Biotin [µg]	12,00 (24%) ⁴	
Niacin [mg]	4,66 (29%) ⁴	
Kalium [mg]	380 (19%) ⁴	
Magnesium [mg]	170 (45%) ⁴	
Zink [mg]	2,70 (27%) ⁴	
Eisen [mg]	2,5 (18%) ⁴	

¹ % der Referenzmenge. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

² ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)

³ Die Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren sind von Natur aus enthalten.

⁴ % NRV = Nährstoffbezugswert

Verzehrempfehlung

Zubereitung:

per Wasserkocher:

3 EL MorgenStund mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

im Kochtopf:

MorgenStund mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.

Kann ganz nach Belieben mit Früchten, Nüssen oder Kernen verfeinert und deinem Tagesbedarf individuell angepasst werden.

Nährwerte pro Portion Grundrezept:

562 kJ/133 kcal, 2,60 g Fett (davon 0,33 g gesättigte Fettsäuren), 4,49 g Zucker, 0,02 g Salz

Diese Informationen dienen zum besseren Verständnis. Maßgeblich sind die Angaben und Werte auf den Verpackungen.