

Instant Oats

Zutaten: Hafermehl

Nährwerte	pro 100 g	pro 50 g
Brennwert	1563 kJ	782 kJ
Brennwert	371 kcal	186 kcal
Fett	7,0 g	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	0,5 g
Kohlenhydrate	58 g	29 g
davon Zucker	0,6 g	< 0,5 g
Ballaststoffe	10 g	5 g
Eiweiß	14 g	7 g
Salz	0,01 g	< 0,01 g

Hinweis:

eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Lagerung:

Bei Raumtemperatur (< 25°C), trocken und lichtgeschützt lagern, nach dem Öffnen zwingend wieder luftdicht verschließen.