07.06.2017 / vedos 2

Etiketin koko: 120x170 mm

IMPOLAN

KASVITILA

600 g

Glutenfri Hamp-havregröt

GLUTEENITON HAMPPU-KAURAPUURO

Sisältää 20% kuorittua hampunsiementä



Ainekset/Ingredienser: Gluteeniton KAURAhiutale/glutenfri HAVREgryn, gluteeniton KAURAlese/glutenfri HAVREkli (20%), kuorittu hampunsiemen/skalad hampfrö (20%)

Ravintosisältö/Näringsvärde /100g:
Energia/Energi 412 kcal/1716 kJ
Proteiinia/Protein 15,3 g
Hiilihydraatteja/Kolhydrat 43,7 g
(josta sokereita/varav sockerarter 1,1 g)
Rasva/Fett 16,3 g (josta tyydyttyneitä rasvahappoja/mättade fettsyror 2 g)
Ravintokuitua/Kostfiber 10,5 g
Suolapitoisuus/Salt 0 g

Säilytys/Förvaring: kuivassa, huoneenlämmössä/torrt och i rumstemperatur

Pakkaaja/Packare: Impolan Kasvitila, Kämmäkäntie 754, 32730 Sastamala
www.kaarloimpola.fi

Parasta ennen/Bäst före:

06 / 2018

- **runsaskuituinen / fiberrik**
- **proteiinin lähde / protein källa**
- **sisältää beetaglukaania 5 g/100 g / innehåller betaglukan 5 g/100 g**

Valmistus 1 annos: 2,5 dl vettä tai maitoa, 1 dl hamppu-kaura puuroainesta, suolaa. Kuumenna vesi tai maito. Sekoita joukkoon puuroaineet. Keitä hiljalleen 5-10 min. Lisää halutessasi ripaus suolaa. Nauti esimerkiksi marjojen, hillon ja maidon kanssa.

Tillagning, 1 portion: 2,5 dl vatten eller mjölk, 1 dl hemp-havre gröt, salt. Värma vatten eller mjölk och tillsätt hamp-havre gröt gryner. Låt gröten småkoka i 5-10 minuter. Tillsätt en nypa salt om du vil. Njutas med t. ex. bär, sylt och mjölk.

6 430041 350279