

Fine havregryn økologisk 2x2,5kg

Betegnelse: Finest oat flakes

Beskrivelse: Økologiske fine havregryn er et helkornprodukt, da hele kornet, inklusive kerne og ydre lag, bevares under produktionen. De er en protein kilde og rige på kostfibre. En vidunderligt alsidig ingrediens til søde og hjertevarme retter: perfekt for alle, der elsker et [fint müsli](#) eller [porridge](#), til bagværk som brød, ruller, (havre-) kager, bjælker samt til boller, burgere, supper og gratiner.

Forberedelse: Tilberedning som porridge eller grød: Kog op med ca. 5-dobbelt mængde vand, mælk eller plantebaseret alternativ, rør godt om og lad hvile i 3-5 minutter. Tilføj efter behov flere gryn eller væske for at opnå ønsket konsistens. Tilføj for eksempel friske frugter, æblemos, en smule kanel eller nogle chokoladestykker for at skabe variation.

Ingridients: oat flakes*

* from controlled organic cultivation
Bemærk: Af juridiske årsager udsteder vi kun ingredienslisten på engelsk. Venligst henvend dig til en engelsktalende betroet person eller brug en oversættelsesfunktion, hvis indholdet er uklart. Bode Naturkost påtager sig ikke ansvar for indholdsmangler eller andre fejl forårsaget af uafhængig oversættelse.

Råkost: Nej
Fairtrade: Nej
Glutenfri: Nej
Veganer: Ja
Superfood: Nej
Naturligt glutenfri: Nej
Plastfri: Ja
Økologisk: Ja
Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[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

Example Company

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	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
Oat	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