

Grove havregryn økologisk 6x1kg

Betegnelse: Coarse oat flakes

Beskrivelse: Grove økologiske havregryn er et fuldkornprodukt, da hele kornet, inklusive kerne og randschichten, bevares under produktionen. De er en protein kilde og rige på kostfibre. En vidunderlig alsidig ingrediens til søde og hjertelige retter: til dem, der foretrækker deres müsli eller porridge med ekstra bid, til bagværk som brød, runde stykker, (havre-) kiks, både og brød, samt til frikadeller, burgere, supper og overbæk.

Forberedelse: Tilberedning som porridge: Kog op med ca. 5 gange så meget vand, mælk eller plantebaseret alternativ, rør om og lad stå i 3-5 minutter. Tilføj efter smag mere gryn eller væske. Som Overnight Oats kan du bare forberede det om aftenen, sætte det i køleskabet og nyde en hurtig morgenmad næste dag. Begge varianter smager med et topping af ferske eller tørrede frugter, kompot, nødder og frø og sørger for et varieret morgenmadsbord.

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: Nej
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
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
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