

## PORRIDGE: KATERMENÜS

### Knusperkater ☺

mit Mandeln, Cashews, Zedernkernen,  
Crunchy, Ahornsirup

### Apfelkater ☺

mit hausgemachtem Apfelmus,  
Walnüssen, Zimt

### Bärenkater

mit Gojibeeren, Maulbeeren, Cranberries,  
Chiasamen, Bananen, Akazienhonig

### Holy Granola Kater

mit Honig-Nuss-Granola, Banane,  
Ahornsirup

### Naschkater ☺

mit Zartbitterschokolade, Banane,  
Ahornsirup

### Waldbeerkater ☺

mit Waldbeerenkompott,  
gerösteten Kokosflocken, Zartbitterschokolade

### Ziegenkater

mit Ziegenfrischkäse, Birne, Honig, Walnüssen, Thymian

+ wechselnder Special....

# KATERMENÜS – Nährwerte

Nährwertangaben Armer Kater	
	pro 100g
Brennwert	234 kJ/56 kcal
Fett	1,2g
Kohlenhydrate	9,6g
davon Zucker	0,1g
Eiweiß	2,0g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	0,9g

Nährwertangaben Ziegenkater	
	pro 100g
Brennwert	410 kJ/ 98kcal
Fett	4,7g
Kohlenhydrate	11,5g
davon Zucker	4,2g
Eiweiß	2,6g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1,4g

Nährwertangaben Apfelkater	
	pro 100g
Brennwert	339 kJ/81 kcal
Fett	2,6g
Kohlenhydrate	12,5g
davon Zucker	5,5g
Eiweiß	1,8g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1g

Nährwertangaben Granolakater	
	pro 100g
Brennwert	490 kJ/ 117kcal
Fett	2,9g
Kohlenhydrate	19,8g
davon Zucker	10,6g
Eiweiß	2,6g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1,5g

Nährwertangaben Naschkater	
	pro 100g
Brennwert	486 kJ/ 116 kcal
Fett	4,0g
Kohlenhydrate	17,8g
davon Zucker	10,9g
Eiweiß	2,2g
Salz	0,2g
Ballaststoffe	2,3g

Nährwertangaben Knusperkater	
	pro 100g
Brennwert	632 kJ/ 151kcal
Fett	5,0g
Kohlenhydrate	20,5g
davon Zucker	7,4g
Eiweiß	3,9g
Salz	0,2g
Ballaststoffe	1,5g

Nährwertangaben Bärenkater	
	pro 100g
Brennwert	356 kJ/ 85 kcal
Fett	0,9g
Kohlenhydrate	17,3g
davon Zucker	10,0g
Eiweiß	1,9g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1,5g

Nährwertangaben Karamellkater	
	pro 100g
Brennwert	419 kJ/ 100kcal
Fett	2,7g
Kohlenhydrate	16,9g
davon Zucker	7,9g
Eiweiß	2,2g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1,1g

Nährwertangaben Waldbeerkater	
	pro 100g
Brennwert	381 kJ/ 91 kcal
Fett	3,4g
Kohlenhydrate	13,5g
davon Zucker	6,5g
Eiweiß	1,9g
Salz	0,2g
Ballaststoffe	1,4g

Nährwertangaben Kanadakater	
	pro 100g
Brennwert	419 kJ/ 100kcal
Fett	5,0g
Kohlenhydrate	19,4g
davon Zucker	5,9g
Eiweiß	2,5g
Salz	0,1g
Ballaststoffe	1,0g