

PORRIDGE

KNUSPERKATER

*Porridge mit Mandeln, Cashews,
Zedernkernen, Crunchy, Ahornsirup*



	pro kleine Portion [253g]	pro große Portion [345g]
Brennwert	392 kcal	526 kcal
Fett	14,9g	20g
ges. Fette	4,8g	6,4g
Kohlenhydrate	51,6g	69,5g
davon Zucker	18,3g	24,5
Eiweiß	9,3g	12,6g
Salz	0,7g	1g
Ballaststoffe	6,8g	9,2g

APFELKATER

*Porridge mit hauseigenem Apfelmus,
Walnüssen, Zimt*



	pro kleine Portion [283g]	pro große Portion [373g]
Brennwert	273 kcal	334 kcal
Fett	3,7g	11,6g
ges. Fette	1,2g	1,4g
Kohlenhydrate	36,2g	47,2g
davon Zucker	16,6g	20,5g
Eiweiß	5,9g	7,3g
Salz	0,7g	1g
Ballaststoffe	4,4g	5,6g

BÄRENKATER

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

	pro kleine Portion [298g]	pro große Portion [398g]
Brennwert	307 kcal	378 kcal
Fett	3,6g	3,7g
ges. Fette	0,4g	0,6g
Kohlenhydrate	58,6g	74,5g
davon Zucker	17,9g	20,3g
Eiweiß	6,7g	8g
Salz	0,7g	1g
Ballaststoffe	6,9g	7,9g

HOLY GRANOLA KATER

*Porridge mit hauseigenem
Honig-Nuss-Granola, Banane, Ahornsirup*

	pro kleine Portion (310g)	pro große Portion (420g)
Brennwert	368 kcal	495 kcal
Fett	9g	12,1g
ges. Fette	1,1g	1,5g
Kohlenhydrate	61,4g	82,4g
davon Zucker	17,3g	23,1g
Eiweiß	8,1g	10,9g
Salz	0,8g	1,1g
Ballaststoffe	4,8g	6,5g

NASCHKATER

*Porridge mit Zartbitterschokolade, Banane,
Ahornsirup*



	pro kleine Portion (297g)	pro große Portion (403g)
Brennwert	334 kcal	449 kcal
Fett	9,7g	13g
ges. Fette	4,9g	6,5g
Kohlenhydrate	52,3g	70,4g
davon Zucker	16,7g	22,3g
Eiweiß	6g	8,1g
Salz	0,7g	1g
Ballaststoffe	7,3g	9,8g

WALDBEERKATER

*Porridge mit Waldbeerenkompott,
gerösteten Kokosflocken,
Zartbitterschokolade*



	pro kleine Portion (278g)	pro große Portion (377g)
Brennwert	265 kcal	359 kcal
Fett	8,5g	11,5g
ges. Fette	5,1g	6,9g
Kohlenhydrate	38,6g	52,1g
davon Zucker	17,8g	23,7g
Eiweiß	4,9g	6,7g
Salz	0,7g	1g
Ballaststoffe	5g	6,8g

ZIEGENKATER

*Porridge mit Ziegenfrischkäse, Birne, Honig,
Walnüssen, Thymian*

	pro kleine Portion (276g)	pro große Portion (375g)
Brennwert	272 kcal	366 kcal
Fett	12g	16,1g
ges. Fette	3,2g	4,3g
Kohlenhydrate	32,1g	43,4g
davon Zucker	7,7g	10,3g
Eiweiß	7,1g	9,6g
Salz	0,9g	1,2g
Ballaststoffe	5,3g	7,1g