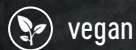


HAFERKATER

PORRIDGE MENU

KNUSPERKATER

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



NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	152,66	526,69
Fett	7,88	19,99
ges. Fettsäuren	2,54	6,43
Kohlenhydrate	27,38	69,48
davon Zucker	9,63	24,44
Eiweiß	4,97	12,62
Salz	0,27	0,68
Ballaststoffe	3,63	9,21

APFELKATER

*Porridge mit hauseigenem
Apfelmus, Walnüssen, Zimt*



NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	89,77	334,85
Fett	4,58	11,61
ges. Fettsäuren	0,55	1,38
Kohlenhydrate	18,57	47,13
davon Zucker	8,08	20,51
Eiweiß	2,87	7,28
Salz	0,26	0,66
Ballaststoffe	2,19	5,57

BÄRENKATER

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

NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	95,06	378,34
Fett	1,46	3,71
ges. Fettsäuren	0,24	0,6
Kohlenhydrate	29,38	74,55
davon Zucker	8,01	20,34
Eiweiß	3,16	8,02
Salz	0,27	0,68
Ballaststoffe	3,12	7,93

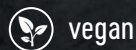
HOLY GRANOLA KATER

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

NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	117,85	494,99
Fett	4,76	12,08
ges. Fettsäuren	0,58	1,46
Kohlenhydrate	32,49	82,43
davon Zucker	9,11	23,12
Eiweiß	4,3	10,9
Salz	0,3	0,75
Ballaststoffe	2,57	6,53

NASCHKATER

Porridge mit Zartbitterschokolade, Banane, Ahornsirup



vegan

NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	111,49	449,31
Fett	5,12	13
ges. Fettsäuren	2,56	6,49
Kohlenhydrate	27,73	70,36
davon Zucker	8,79	22,31
Eiweiß	3,2	8,12
Salz	0,26	0,66
Ballaststoffe	3,85	9,78

WALDBEEKATER

Porridge mit Waldbeerkompott, gerösteten Kokosflocken, Zartbitterschokolade



vegan

NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	95,28	359,19
Fett	4,53	11,49
ges. Fettsäuren	2,73	6,92
Kohlenhydrate	20,54	52,13
davon Zucker	9,35	23,73
Eiweiß	2,64	6,71
Salz	0,26	0,67
Ballaststoffe	2,68	6,79

ZIEGENKATER

Porridge mit Ziegenfrischkäse, Birne, Honig, Thymian, Walnüssen

NÄHRWERTE	pro 100g	große Portion
Energie	97,78	366,69
Fett	6,34	16,09
ges. Fettsäuren	1,69	4,29
Kohlenhydrate	17,11	43,42
davon Zucker	4,06	10,31
Eiweiß	3,77	9,56
Salz	0,36	0,91
Ballaststoffe	2,8	7,11