

# NÄHRWERTE

*STULLEN*  
*WRAPS*  
*BOWLS*  
*KUCHEN*  
*PORRIDGE*



# Stullen



# Grilled Veggie Stulle

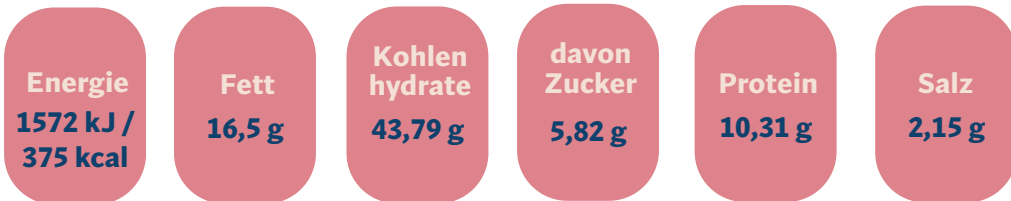


## Zutaten:

Haferkaterbrot (Weizenmehl (Dinkel), Trinkwasser, Roggenmehl, Weizenschrot (Dinkel), Leinsamen, Weizenmalzflocken (Dinkel), Haferflocken, Sojabohnen, Gerstenmalzextrakt, Roggenvollkornmehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat), Gerstenmalzmehl, Sesamsamen, Hefe, Kartoffelflocken, Rapsöl), Grillgemüsemix (Grillgemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Zwiebeln), Kirschtomaten, Gurke, getrocknete Tomate (Tomaten, Salz), schwarze Oliven (Wasser, Oliven, Salz, Stabilisator: Eisen - II - Glukonat), Salz, geräuchertes Paprika, schwarzer Pfeffer), Mediterraner Aufstrich (Gemüse 23 % (Paprika, Zucchini, Auberginen), Tomatenmark 18 % einfach konzentriert, Rapsöl, Sonnenblumenkerne 17 %, Wasser, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, Apfeldicksaft, Tomatendicksaft, Steinsalz, Kartoffelstärke, Apfelessig, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian), Veganer Feta (Wasser, Kokosöl (29%), Stärke, Meersalz, Säureregulator (Glucono-Delta-Lacton), Aromen, Olivenextrakt, Vitamin B12 (Cyanocobalamin)), Rucola, Basilikum.

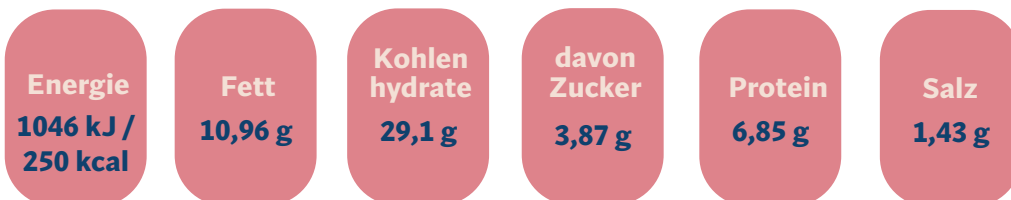
## Nährwerte Check

pro Portion (192 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



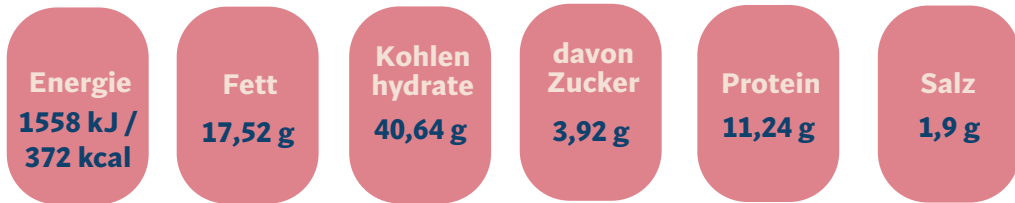
# Tomaten Avocado Stulle

Zutaten:

Haferkaterbrot (Weizenmehl (Dinkel), Trinkwasser, Roggenmehl, Weizenschrot (Dinkel), Leinsamen, Weizenmalzflocken (Dinkel), Haferflocken, Sojabohnen, Gerstenmalzextrakt, Roggenvollkornmehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat), Gerstenmalzmehl, Sesamsamen, Hefe, Kartoffelflocken, Rapsöl), Avocado-spalten, Frischkäse (Frischkäse, Speisesalz, Doppelrahmstufe), Tomatenscheiben, Rucola, Gomasio (43,5% SESAM geröstet, 22% SESAM geschält, Schwarzkümmel, Meersalzflöcken, Zwiebel, Koriander, Ingwer, SESAM-Öl), Basilikum, Pfeffer schwarz.

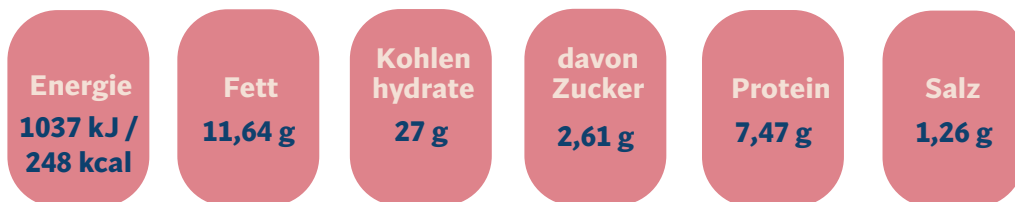
## Nährwerte Check

pro Portion (202 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Wraps



# Caesar Wrap

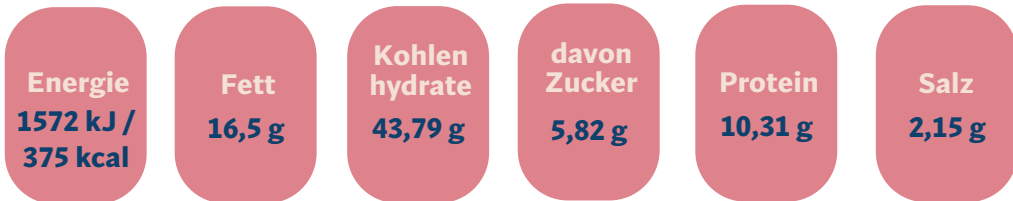


## Zutaten:

Weizentortilla (WEIZENMEHL, Wasser, Rapsöl, Zucker, Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Backtriebmittel (Natriumcarbonate, Diphosphate), Speisesalz, Säuerungsmittel (Äpfelsäure)), Tofu mariniert (Tofu (Sojabohnen, Wasser), Sojasoße (Wasser, Sojabohnen, Weizen, Speisesalz), Kichererbsen mariniert (Kichererbsen abgetropft (Kichererbsen, Wasser, Meersalz), Olivenöl, Salz, Paprikapulver geräuchert, Zitronensaft), Kirschtomaten, Caesar Mayo (fermentiertes SOJAprodukt (Wasser, SOJAbohnen, modifizierte Stärke, Stärke, Calciumsalze der Orthophosphorsäure, Säureregulator: E 330, Salz, Vitamin B12, Vitamin D2, natürliches Aroma, Joghurtkulturen), Rapsöl, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, modifizierte Stärke, SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, Salz, WEIZENmehl), SENF (Wasser, SENFsaaten, Branntweinessig, Salz, Gewürze), Salz, Zucker, Knoblauch, Gewürze, SOJAprotein, Hefe, Branntweinessig), Blattsalat, Petersilie, Cashews.

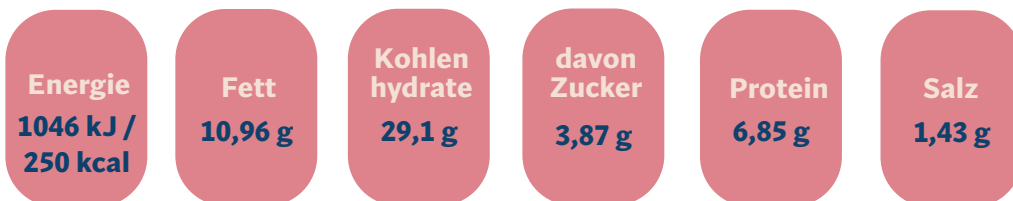
## Nährwerte Check

*pro Portion (180 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*

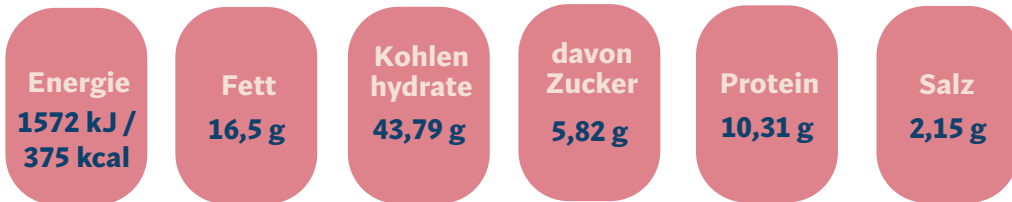


# Falafel Wrap

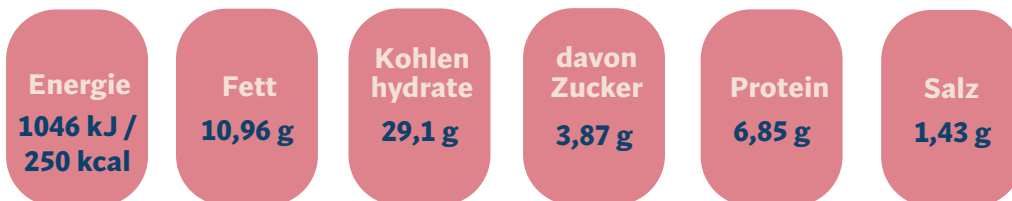


Zutaten: Weizentortilla (WEIZENMEHL, Wasser, Rapsöl, Zucker, Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Backtriebmittel (Natriumcarbonate, Diphosphate), Speisesalz, Säuerungsmittel (Äpfelsäure)), Falafel (Rehydrierte Kichererbsen (56%), Trinkwasser, Rapsöl, Brechbohnen, Zucchini, Kartoffelpulver, Spinat, Zwiebeln, Kräuter, Gewürze, Speisesalz, Backtriebmittel: Natriumcarbonat) Romana, Kirschtomaten, Gurkenwürfel, Rotkohl mit Basilikum (Rotkohl, Äpfellessig, Rapsöl, Agavendicksaft, Salz, Basilikum, Chiliflocken), Hummus (Kichererbsen (58%), Wasser, Tahin (Sesam) (16%), Salz, Säuerungsmittel Citronensäure), Caesar Mayo (fermentiertes SOJAprodukt (Wasser, SOJAbohnen, modifizierte Stärke, Stärke, Calciumsalze der Orthophosphorsäure, Säureregulator: E 330, Salz, Vitamin B12, Vitamin D2, natürliches Aroma, Joghurtkulturen), Rapsöl, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, modifizierte Stärke, SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, Salz, WEIZENmehl), SENF (Wasser, SENFsaaten, Branntweinessig, Salz, Gewürze), Salz, Zucker, Knoblauch, Gewürze, SOJAprotein, Hefe, Branntweinessig), Blattsalat, Petersilie.

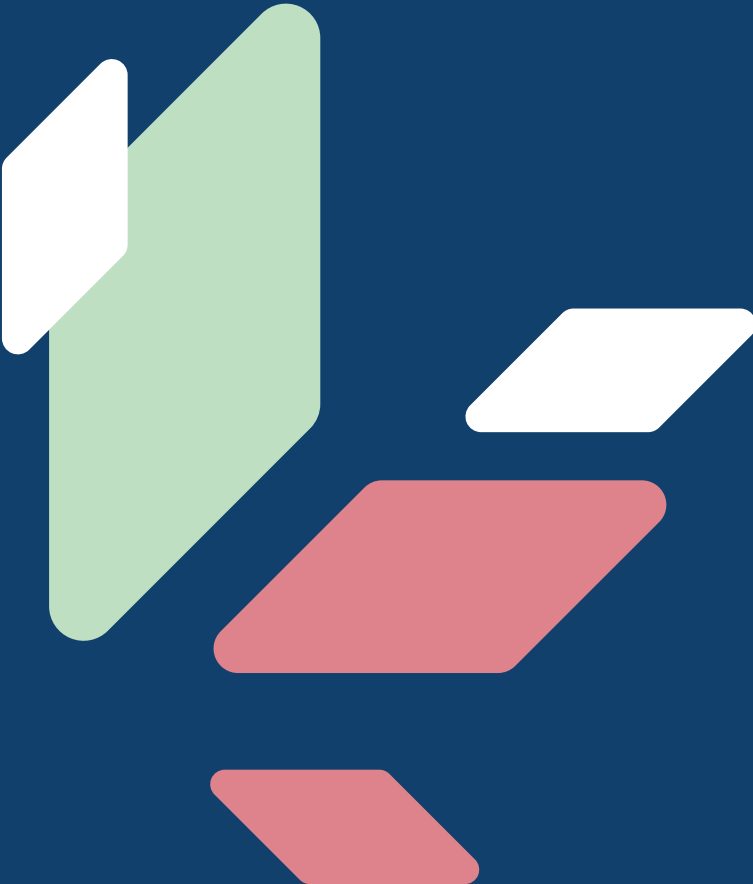
## Nährwerte Check pro Portion (190 g)



## Nährwerte Check pro 100g



# Bowls





# Hummus Bowl

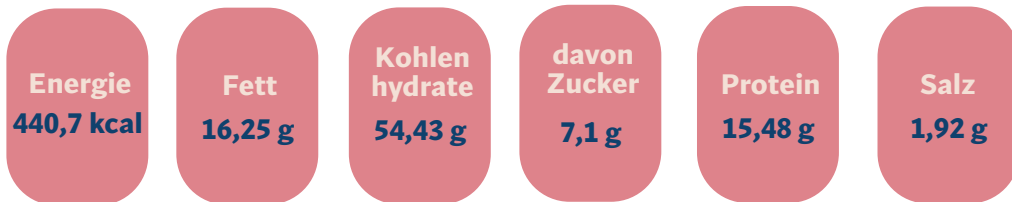


## Zutaten:

Haferreis gekocht (Hafer, Wasser, Rapsöl, Salz, Kurkuma), Hummus (Kichererbsen (58%), Wasser, Tahin (Sesam) (16%), Salz, Säuerungsmittel Zitronensäure), Rotkohl mit Basilikum (Rotkohl, Apfelessig, Rapsöl, Agavendicksaft, Salz, Basilikum, Chiliflocken), Tahin Dressing (Wasser, Sesampaste 27%, Limettensaft, Olivenöl, Zitronensaft, Kichererbsenmehl, Sesam-Öl, Agavendicksaft, Jodsalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Knoblauch, Säuerungsmittel (Zitronensäure), Gewürze), Gurke, Kichererbsen mariniert (Kichererbsen abgetropft (Kichererbsen, Wasser, Meersalz), Olivenöl, Salz, Paprikapulver geräuchert, Zitronensaft), Blattsalat, Granatapfelkerne, Petersilie, Koriander.

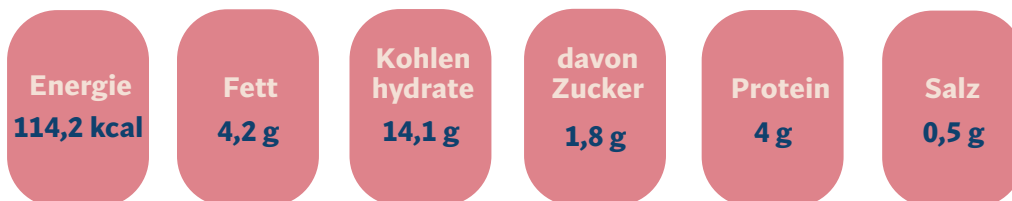
## Nährwerte Check

*pro Portion (386 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Falafel Bowl

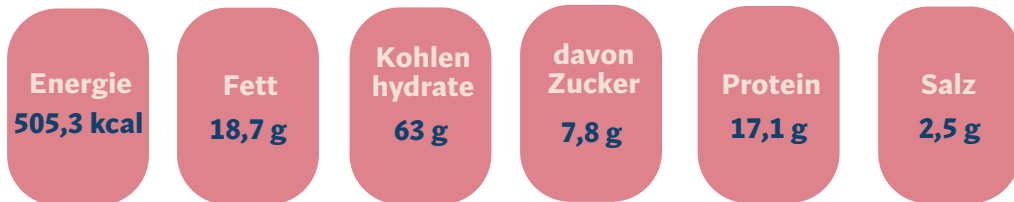


## Zutaten:

Haferreis gekocht (Hafer, Wasser, Rapsöl, Salz, Kurkuma), Falafel (Rehydrierte Kichererbsen (56%), Trinkwasser, Rapsöl, Brechbohnen, Zucchini, Kartoffelpulver, Spinat, Zwiebeln, Kräuter, Gewürze, Speisesalz, Backtriebmittel: Natriumcarbonat), Kirschtomaten, Rotkohl mit Basilikum (Rotkohl, Apfelessig, Rapsöl, Agavendicksaft, Salz, Basilikum, Chiliflocken), Tahin Dressing (Wasser, Sesampaste 27%, Limettensaft, Olivenöl, Zitronensaft, Kichererbsenmehl, Sesam-Öl, Agavendicksaft, Jodsalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Knoblauch, Säuerungsmittel (Zitronensäure), Gewürze), Rucola, Gomasio (43,5% Sesam geröstet, 22% Sesam geschält, Schwarzkümmel, Meersalzflocken, Zwiebel, Koriander, Ingwer, Sesam-Öl).

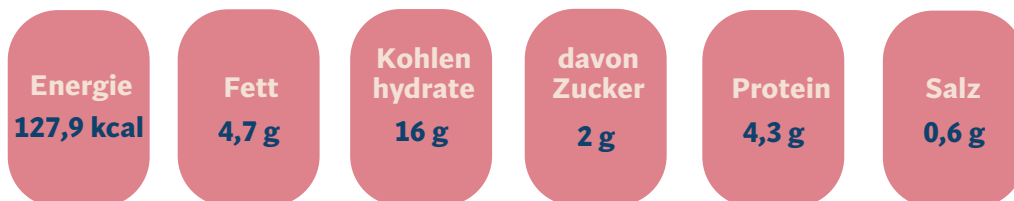
## Nährwerte Check

*pro Portion (381 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Greek Power Bowl



## Zutaten:

Haferreis gekocht (Hafer, Wasser, Rapsöl, Salz, Kurkuma), Grillgemüsemix (Grillgemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Zwiebeln), Kirschtomaten, Gurke, getrocknete Tomate (Tomaten, Salz), schwarze Oliven ((Oliven, Stabilisator Eisen-II-gluconat), Rapsöl, Paprika, Kräuter, Knoblauch, Branntweinessig, Zucker, Speisesalz, Säuerungsmittel Milchsäure, Festigungsmittel Calciumchlorid), Salz, geräuchertes Paprika, schwarzer Pfeffer), Balsamico-Orangen Dressing (Rapsöl, Orangensaft 26%, Balsamico 15% (Weinessig, Traubenmostkonzentrat), Zucker, Wasser, Senf (Wasser, Senfsaat, Branntweinessig, Salz, Gewürze), Jodsalz, Orangensaftkonzentrat 1%, Kräuter, Gewürze), veganer Feta (Wasser, Kokosöl (29%), Stärke, Meersalz, Säureregulator (Glucono-Delta-Lacton), Aromen, Olivenextrakt, Vitamin B12 (Cyanocobalamin)), Rucola, Brotchips (Weizenvollkornmehl (60%), Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl), Sesam, Hirse, Hefe, Roggenvollkornmehl (2%), Salz, Sonnenblumenöl, Topinambursaftkonzentrat, Roggenmahlprodukte, Sauerteigstarterkulturen).

## Nährwerte Check

pro Portion (405 g)

Energie  
615,45  
kcal

Fett  
34,37 g

Kohlenhydrate  
58,84 g

davon  
Zucker  
14,08 g

Protein  
12,46 g

Salz  
2,49 g

## Nährwerte Check

pro 100g

Energie  
151,96  
kcal

Fett  
9,04 g

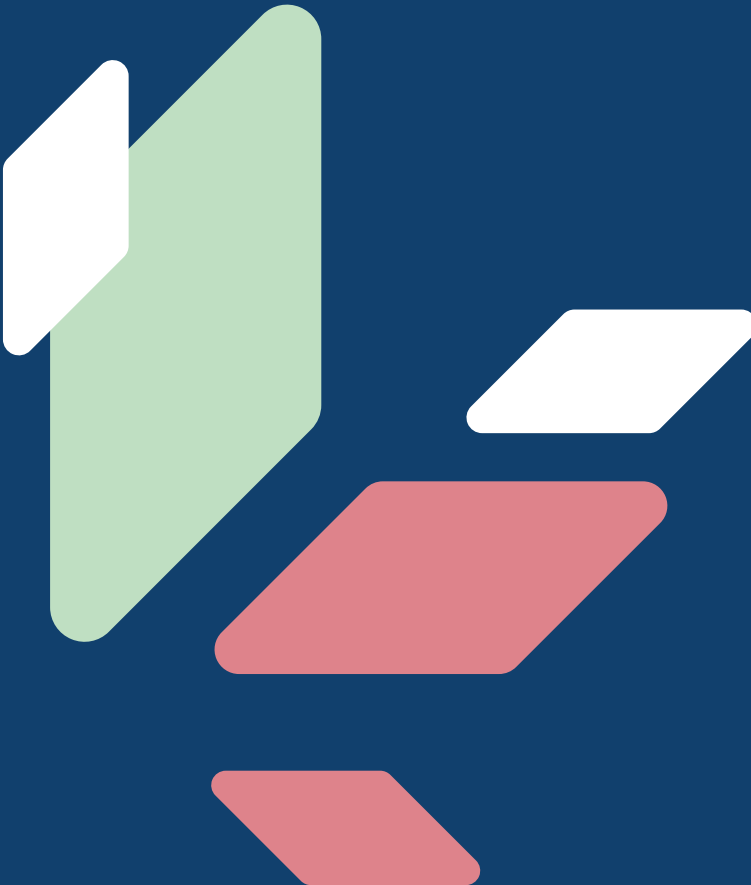
Kohlenhydrate  
15,48 g

davon  
Zucker  
3,7 g

Protein  
3,28 g

Salz  
0,66 g

# Salate

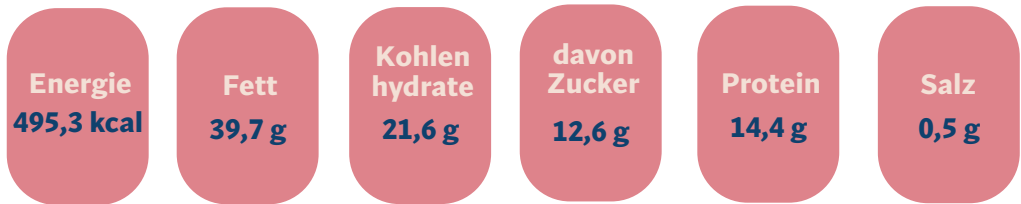


# Blaubeer-Mozza-Salat

Blattsalatmix Monaco, Mini Mozzarella (KÄSEREIMILCH, Speisesalz, mikrobielles Lab, Säuerungsmittel Citronensäure), Radieschen, Honig-Senf-Dressing (Rapsöl, Honig 18%, Apfelsaft, Senf 9% (Wasser, Senfsaat, Branntweinessig, Salz, Gewürze), Weißer Balsamico-Essig (Weißweinessig, Traubenmostkonzentrat, Antioxidationsmittel (KALIUMMETABISULFIT), Zitronensaft, Ahornsirup, Apfelessig, Jodsalz, Gewürze), Walnusskerne, Heidelbeeren, Brotchips (Weizenvollkornmehl (60%), Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl), Sesam, Hirse, Hefe, Roggenvollkornmehl (2%), Salz, Sonnenblumenöl, Topinambursaftkonzentrat, Roggenmehlprodukte, Sauerteigstarterkulturen)

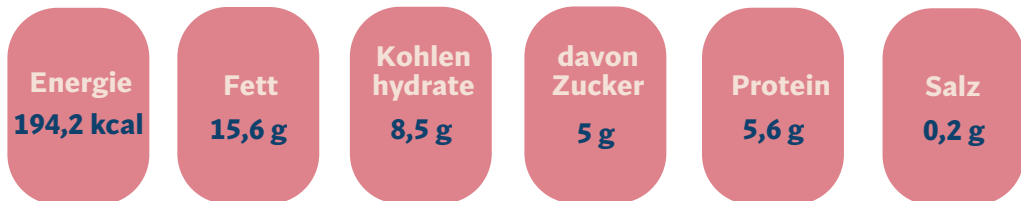
## Nährwerte Check

pro Portion (260 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Avocado-Rotkohl Salat



*Blattsalatmix, Balsamico-Orangendressing (Rapsöl, Orangensaft 26%, Olivenöl, Balsamico 15% (Weinessig, Traubenmostkonzentrat) Olivenöl, Zucker, Wasser, SENF (Wasser, SENFSAAT, Branntweinessig, Salz, Gewürze), Jodsalz, Kräuter, Gewürze), Rotkohl mit Basilikum (Rotkohl, Apfelessig, Rapsöl, Agavendicksaft, Salz, Basilikum, Chiliflocken), Kirschtomaten, Orangen, Avocadospalte in Gomasio (Avoacodo, Limettensaft, 43,5% SESAM geröstet, 22% SESAM geschält, Schwarzkümmel, Meersalzflocken, Zwiebel, Koriander, Ingwer, SESAM-Öl), Sonnenblumenkerne, Basilikum*

## Nährwerte Check

*pro Portion (295 g)*

**Energie**  
**520,89**  
**kcal**

**Fett**  
**42,49 g**

**Kohlenhydrate**  
**19,23 g**

**davon Zucker**  
**14,66 g**

**Protein**  
**15,31 g**

**Salz**  
**2,11 g**

## Nährwerte Check

*pro 100g*

**Energie**  
**176,57**  
**kcal**

**Fett**  
**11,18 g**

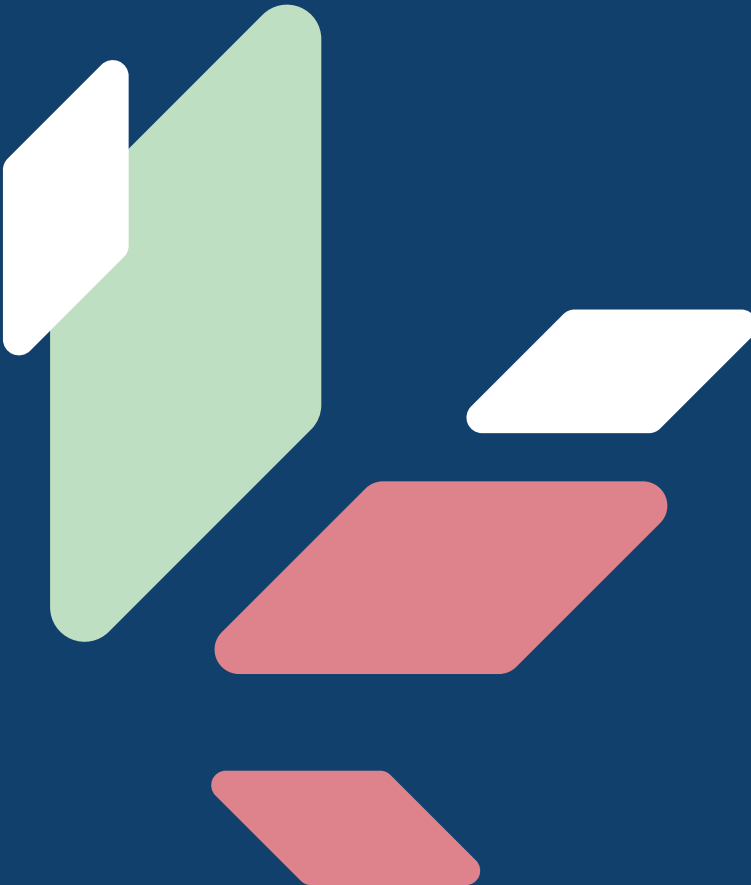
**Kohlenhydrate**  
**5,06 g**

**davon Zucker**  
**3,86 g**

**Protein**  
**4,03 g**

**Salz**  
**0,56 g**

# Kuchen

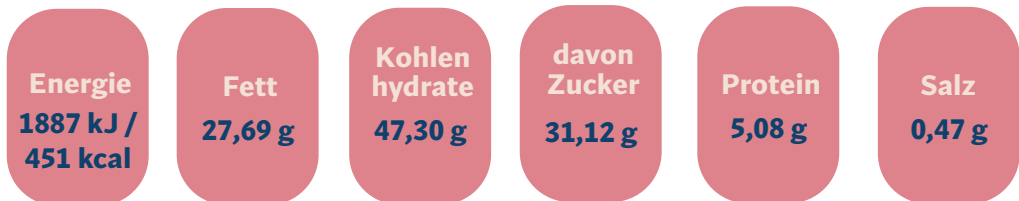


# Carrotcake

Zucker, Karotten 22%, Rapsöl, WEIZENMEHL, VOLLEI, WALNÜSSE, Backpulver (Backtriebmittel (Diphosphate, Natron)), WEIZENSTÄRKE), Zimt, Jodsalz.), Puderzucker

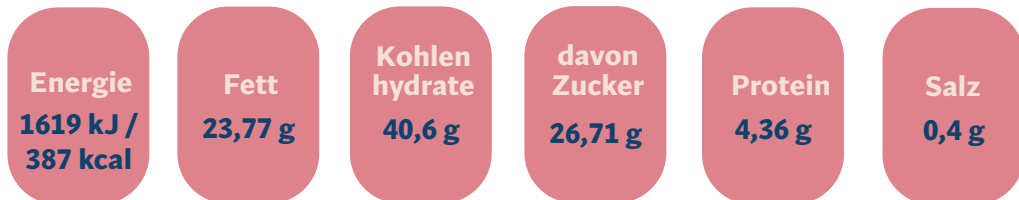
## Nährwerte Check

*pro Portion (117g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*





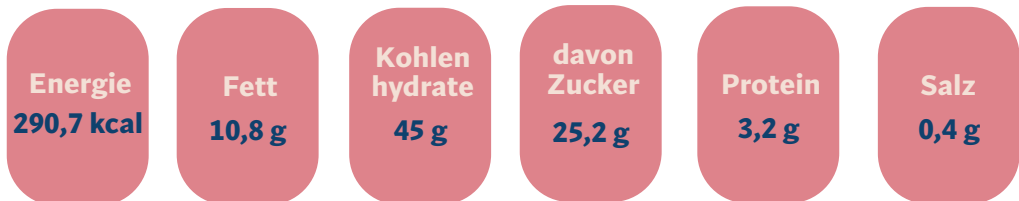
# Bananabread Schoko



*Bananen, Weizenmehl, Roh-Rohrzucker, Rapsöl, Sojamilch(Trinkwasser, Sojabohnen), Schokosticks vegan(Roh-Rohrzucker, Kakaomasse, Kakao), Zucker, Essig, jodiertes Speisesalz(Speisesalz, Kaliumiodat)*

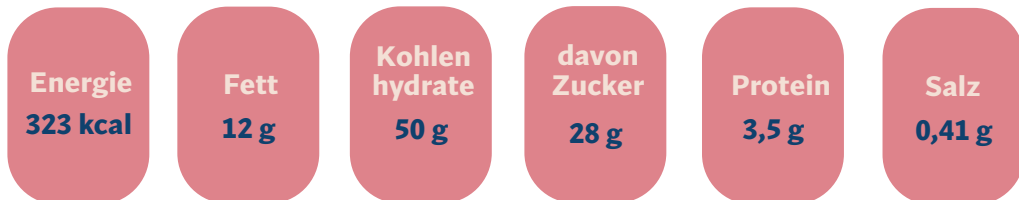
## Nährwerte Check

*pro Portion (90 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



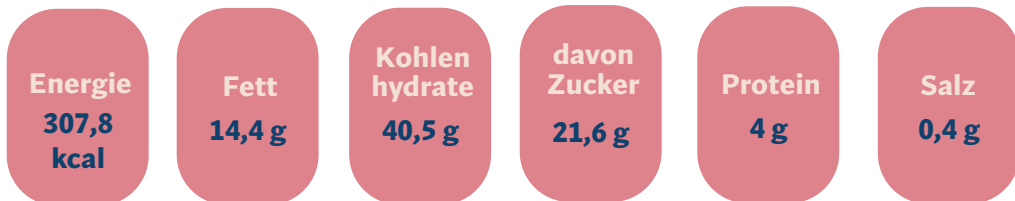
# Bananabread Walnuss



*Bananen, Weizenmehl, Rohrohrzucker, Rapsöl, Sojamilch(Trinkwasser, Sojabohnen), Walnusskerne, Zucker, Essig, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat)*

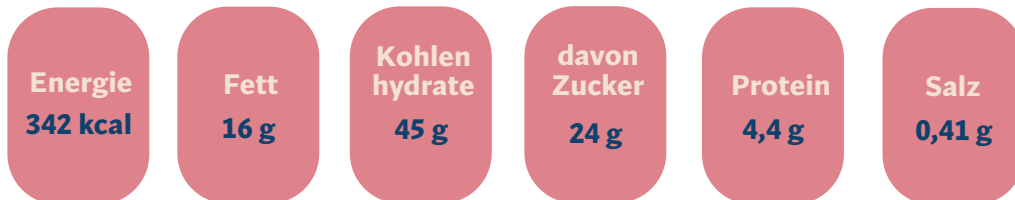
## Nährwerte Check

*pro Portion (90 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



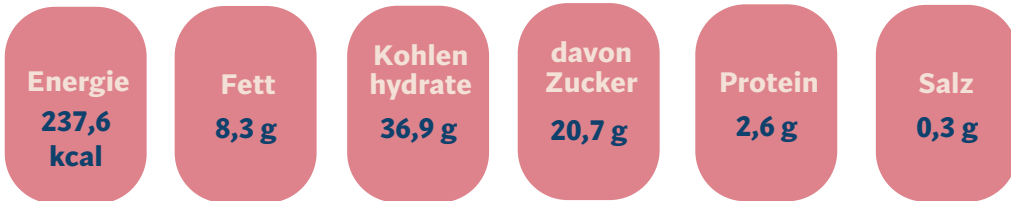
# Bananabread Apfel-Zimt



Bananen, Weizenmehl, Dunstapfelwürfel(Äpfel, Wasser), Roh-Rohrzucker, Rapsöl, Sojamilch (Trinkwasser, Sojabohnen), Zucker, Essig, gemahlener Zimt, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat)

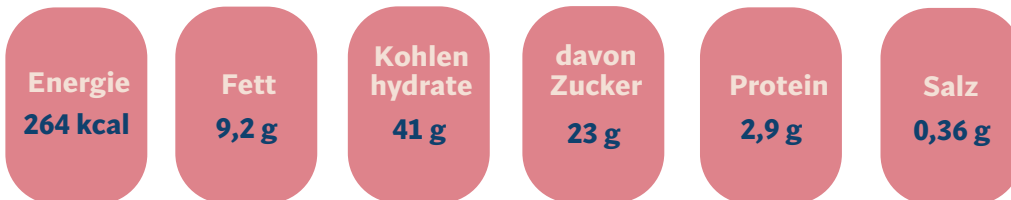
## Nährwerte Check

*pro Portion (90 g)*

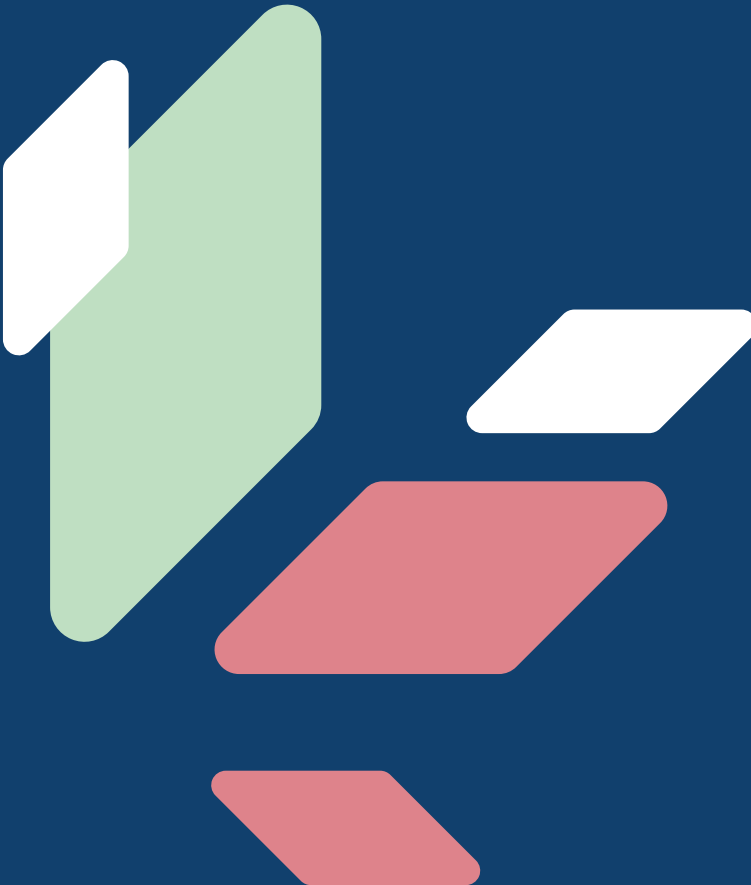


## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Porridge



# Apfelkater

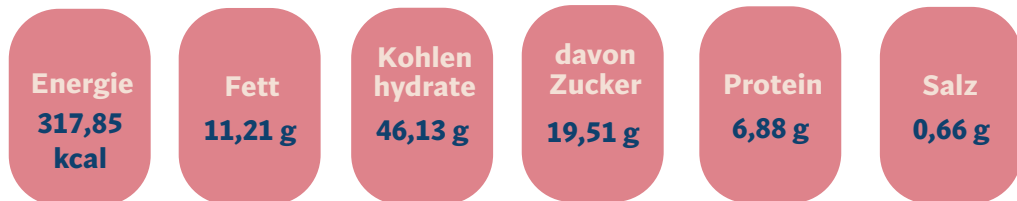


Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), BIO Apfelmus (Äpfel 84%\*, Wasser, Rohrohrzucker\*, Zitronensaftkonzentrat\*, Zimt\*, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Vanilleschoten\*), Walnusskerne, Zimt. \*aus kontrolliert biologischem Anbau

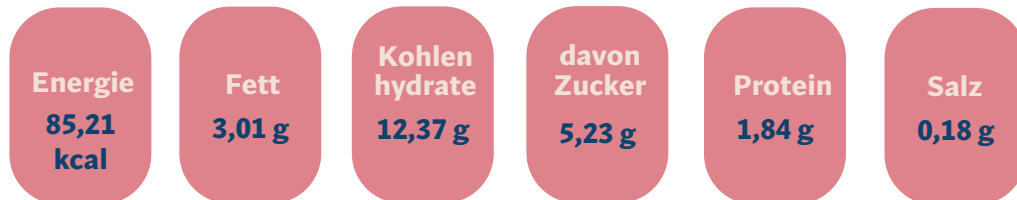
## Nährwerte Check

*pro Portion (373 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Powerkater

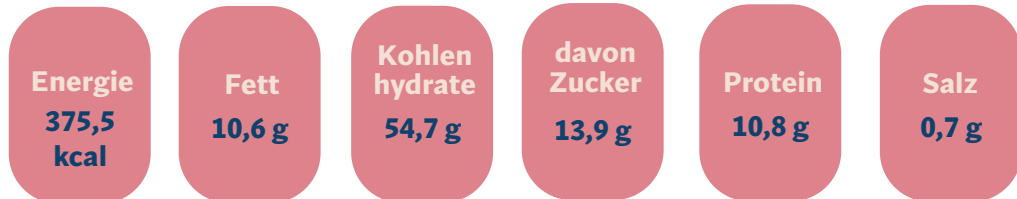


Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Apfel, Banane, Datteln gehackt, Erdnussmus (100% Erdnüsse), Leinsamen, Zimt

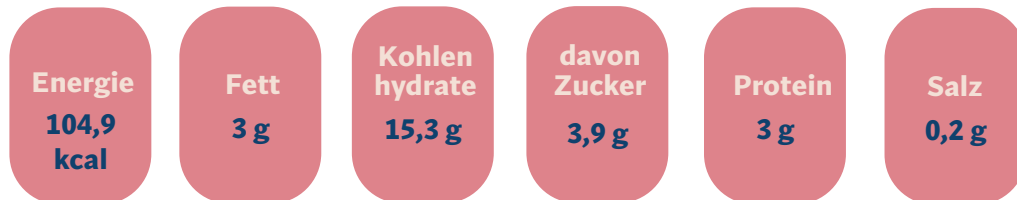
## Nährwerte Check

*pro Portion (378 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Naschkater

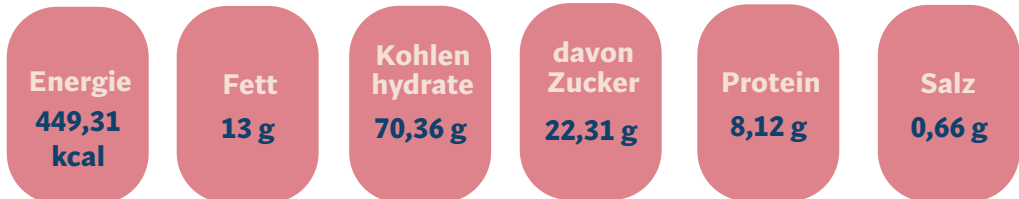


Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Banane, Zartbitter Kouvertüre Drops (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Emulgator: Sojalecithine\*, Kakaogehalt mind. 50%), Ahornsirup

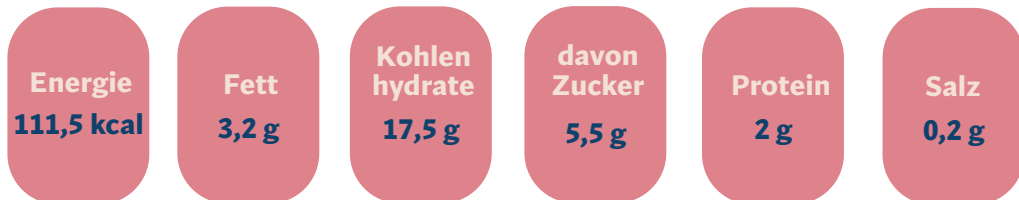
## Nährwerte Check

*pro Portion (403 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



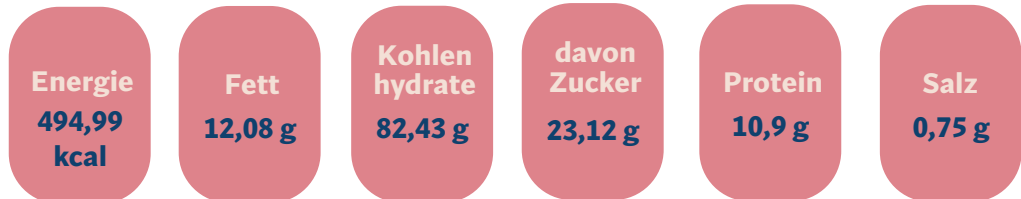
# Granolakater

Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Banane, Granola (Bio Haferflocken, Bio Honig, Bio Rapsöl, Bio Kürbiskerne, Bio Mandeln, Bio Sonnenblumenkerne, gem. Zimt, Meersalz), Ahornsirup

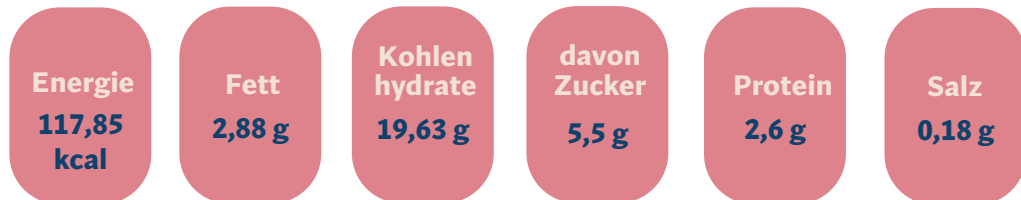
## Nährwerte Check

*pro Portion (420 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*





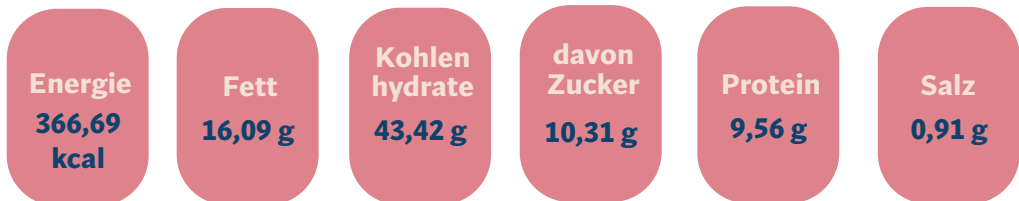
# Ziegenkater

Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Frischkäsezubereitung (Frischkäse (aus Kuhmilch), 5% Ziegenfrischkäse, natürliches Aroma, Speisesalz), Birne, Walnusskerne, Honig, Thymian

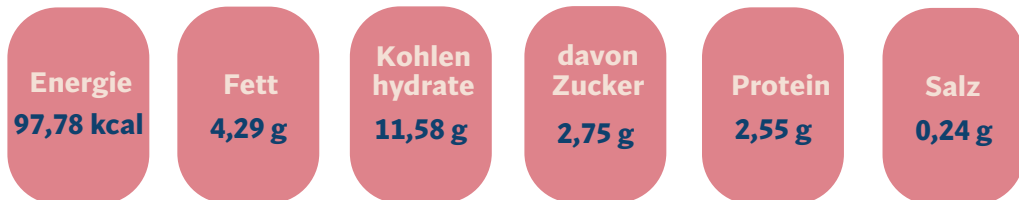
## Nährwerte Check

*pro Portion (375 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Fruchtkater

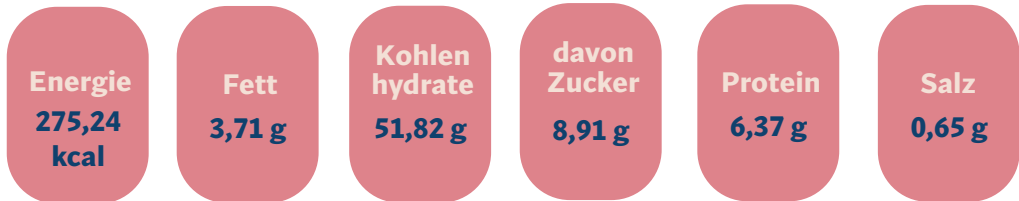


Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), BIO Apfelmus (Äpfel 84%\*, Wasser, Rohrohrzucker\*, Zitronensaftkonzentrat\*, Zimt\*, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Vanilleschoten\*), Banane, Erdbeeren, Heidelbeeren. \*aus kontrolliert biologischem Anbau

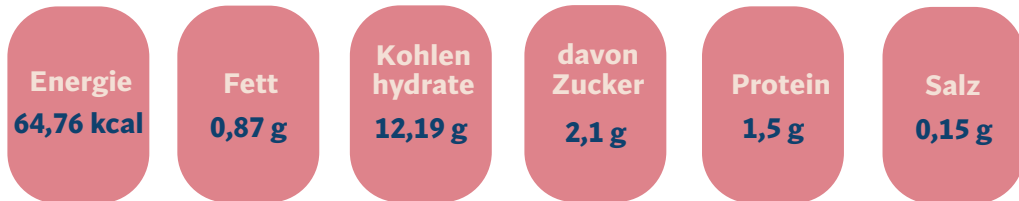
## Nährwerte Check

*pro Portion (425 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



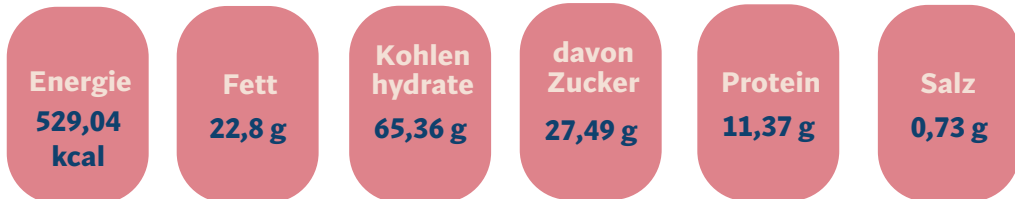
# Choconutkater



Zutaten: Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Pflaumen mariniert (Pflaumen, Zitronensaft, Zucker, Zimt), Schokoladen-Granola (Haferflocken, Agavendicksaft, Sonnenblumenkerne, Rapsöl, Kürbiskerne, alkalisiertes Kakaopulver, 20% Fett (schwach entölter Kakao, Säureregulator (Kaliumcarbonat)), Schokolade (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator (Lecithine aus Soja), Aroma), geröstete Kokosnuss, Zimt, Meersalz), Bionella Nuss Nougat Creme (Rohrohrzucker, Palmöl, Sonnenblumenöl, Haselnüsse, Kakaopulver stark entölt, Süßlupinenmehl, Bourbon Vanille), Physalis

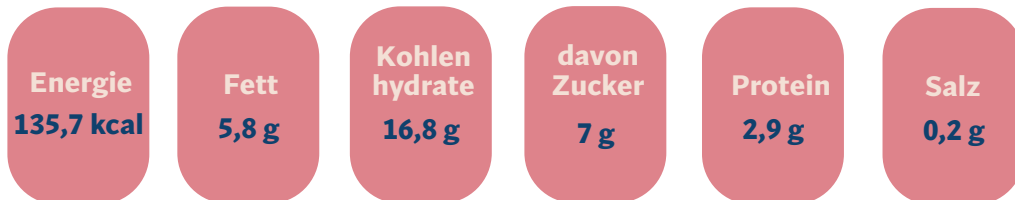
## Nährwerte Check

pro Portion (390 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Bärenkater

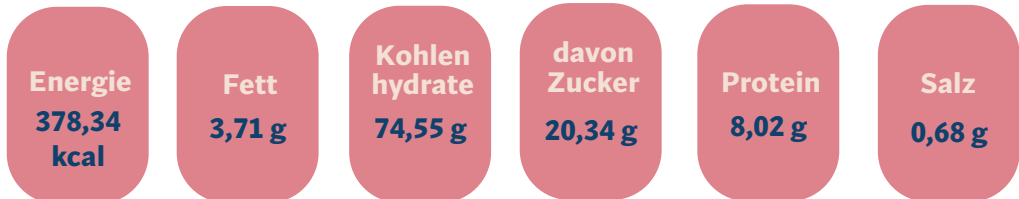


Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Banane, Bärenmischung (Cranberries (Cranberries 60%, Rohrohrzucker 39%, Trennmittel Sonnenblumenöl), Maulbeeren, Gojibeeren), Honig, Chiasamen

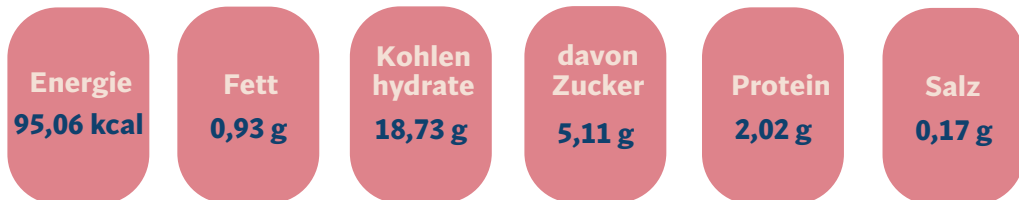
## Nährwerte Check

*pro Portion (398 g)*



## Nährwerte Check

*pro 100g*



# Karmakater

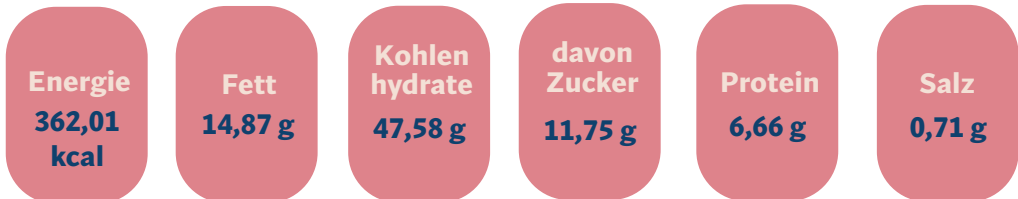


Zutaten:

Porridge (Hafer, Wasser, Salz), Kokosmilch (Kokosextract, Wasser)), Apfel, BIO Apfel-Acaimus (Äpfel 84%\*, Wasser, Rohrohrzucker\*, Zitronensaftkonzentrat\*, Acaipulver\*, Zimt\*, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Vanilleschoten\*), Sauerkirschen getrocknet (99,5%, Trennmittel Sonnenblumenöl 0,5%), Kokoschips geröstet. \*aus kontrolliert biologischem Anbau

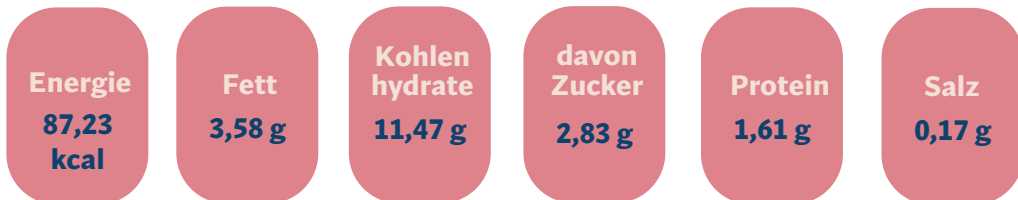
## Nährwerte Check

pro Portion (420 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Proteinkater

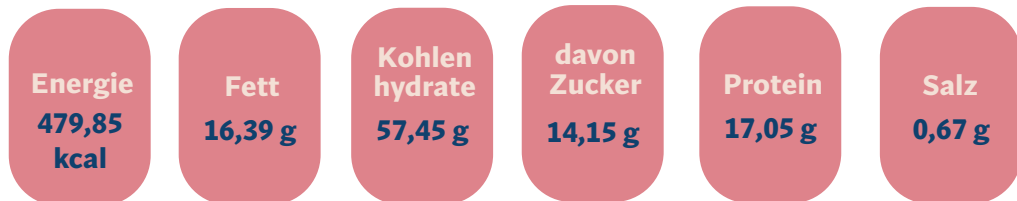


Zutaten:

Porridge (Wasser, HAFERFLOCKEN\*, Salz), Banane, Leinsamen-Proteinpulver\* (100% Lein Protein Pulver roh\*), WALNUSSKERNE\*, Schokodrops\* (Kakaomasse, Rohrzucker, Kakaobutter, Emulgator: Sojalecithine), Ahornsirup. \*aus kontrolliert biologischem Anbau

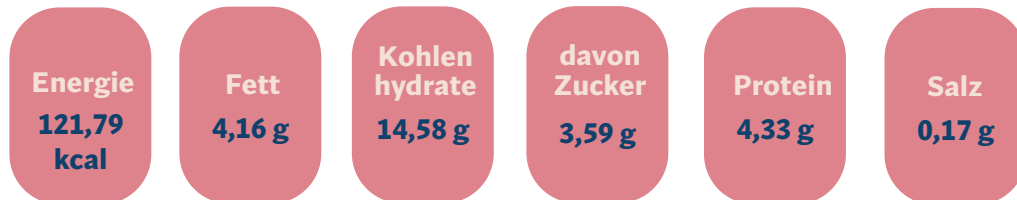
## Nährwerte Check

pro Portion (395 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Waldbeerkater

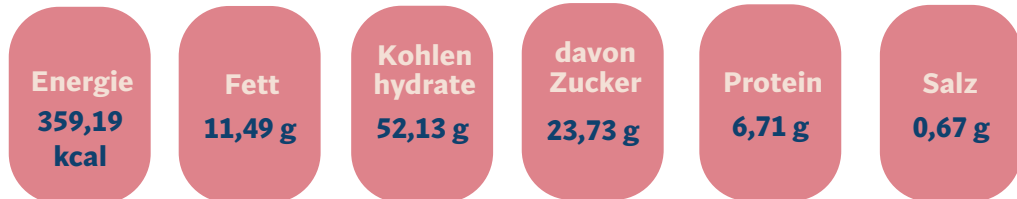


## Zutaten:

Porridge (Wasser, Haferflocken, Salz), Rote Grütze (57% Fruchtmischung (32% Sauerkirschen, 12% Johannisbeeren, 7,5% Erdbeeren, 4% schwarze Johannisbeeren, 1,5% Heidelbeeren), Wasser, Zucker, modifizierte Stärke, schwarzes Johannisbeersaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, Sonnenblumenöl), Zartbitter Kouvertüre Drops (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Emulgator: Sojalecithine\*, Kakaogehalt mind. 50%), Kokoschips geröstet

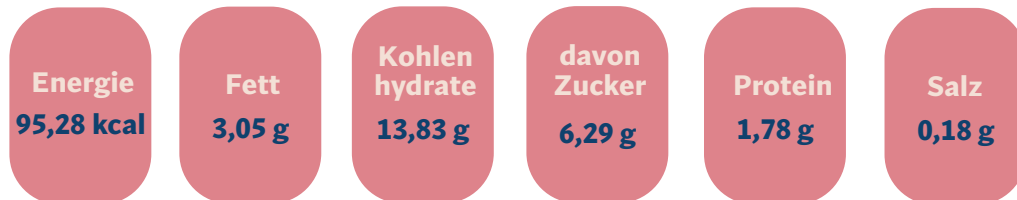
## Nährwerte Check

pro Portion (377 g)



## Nährwerte Check

pro 100g



# Goldkater

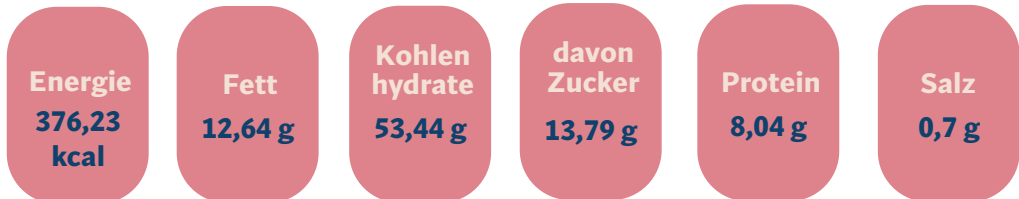


Zutaten:

Porridge (Wasser, HAFERFLOCKEN\*, Salz), Apfel, Kokosmilch (70,5% Kokosnussfleisch, Wasser.), Bärenmischung\* (Cranberries (Cranberries 60%, Rohrohrzucker 39%, Trennmittel Sonnenblumenöl), Maulbeeren, Gojibeeren), Kokoschips geröstet\*, Dattelsirup\*, Kurkuma\*, Chiasamen\*.  
\*aus kontrolliert biologischem Anbau

## Nährwerte Check

pro Portion (383 g)



## Nährwerte Check

pro 100g

