

ZUTATEN UND NÄHRWERTE FRÜHSTÜCKS ADVENTSKALENDER



FRUCHTAUFSTRICH BRATAPFEL BIRNE & ROSINE

Zutaten: Rohrzucker, Apfel 30 %, Birnen 30 %, Fruktose, Rosinen 2 %, **Walnüsse** 2 %, **Haselnüsse** 0,7 %, Mandeln 0,7 %, Gewürze 0,2 %, Geliermittel: Pektine

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 1058 kJ, 250 kcal
Fett..... 2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g
Kohlenhydrate 55 g
davon Zucker 55 g
Eiweiß 0,9 g
Salz 0,03 g

BIO BROTTZEITGEWÜRZ

Zutaten: Meersalz, Kümmel*, Zwiebeln*, Basilikum*, Thymian*, Rosmarin*, Oregano*, Petersilie*, Schnittlauch*

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 343 kJ, 82 kcal
Fett..... 2,3 g
davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 9,6 g
davon Zucker 6,0 g
Protein/Eiweiß..... 3,7 g
Salz 73 g

TANNEN HONIG

Zutaten: 100 % griechischer Tannenhonig

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 1437 kJ, 338 kcal
Fett..... 0 g
davon gesättigte Fettsäuren 0 g
Kohlenhydrate 84,4 g
davon Zucker 58,1 g
Eiweiß 0,1 g
Salz 0,19 g

FRUCHTAUFSTRICH ERDBEERE & CHAMPAGNER

Zutaten: Erdbeeren Mara des bois 68 %, Rohrzucker, Champagner 3 %, Geliermittel: Pektine, Zitronensaftkonzentrat

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 911 kJ, 215 kcal
Fett..... <0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren < 0,5 g
Kohlenhydrate 52 g
davon Zucker 52 g
Eiweiß 0,5 g
Salz 0,03 g

KOKOS & PASSIONSFRUCHT

Zutaten: Rohrzucker, Kokosnusspüree 28 % (Wasser, Kokosmilch 27 %, Kokosraspel 9 %, Zucker, Maltodextrine, Kokosnussaroma, **Natriumkaseinat (Milch)**, Passionsfrucht 25 %, Geliermittel: Pektine, Calciumcitrat

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 1215 kJ, 288 kcal
Fett..... 6,2 g
davon gesättigte Fettsäuren 5,9 g
Kohlenhydrate 55 g
davon Zucker 51 g
Eiweiß 1,4 g
Salz 0,09 g

PURE ENERGY

Bio Kräuter-Mischung

Zutaten: Apfel*, Brombeerblätter*, Rooibos Natur*, Ingwer*, Zimtstangen*, Pfeffer schwarz*, Orangenschalen*, Kamille*, Apfelecken*, Nelken*, Malve*, Kardamom* – Nicht aromatisiert

AUFSTRICH PEANUT BEE

Zutaten: Honig 70 %, **Erdnusspaste** 30 % aus 100 % **Erdnüssen**

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 1824 kJ, 436 kcal
Fett..... 21,5 g
davon gesättigte Fettsäuren 1,9 g
Kohlenhydrate 54,3 g
davon Zucker 50,6 g
Eiweiß 10,4 g
Salz 0,08 g

AUFSTRICH HAZEL BEE

Zutaten: Honig 77 %, **Haselnusspaste** 23 %

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 1777 kJ, 424 kcal
Fett..... 15 g
davon gesättigte Fettsäuren 3,2 g
Kohlenhydrate 66,3 g
davon Zucker 57,5 g
Eiweiß 5,6 g
Salz 0 g

FRUCHTAUFSTRICH ZITRUSFRÜCHTE & KARDAMOM

Zutaten: Rohrzucker, Orangen 21 %, Clementinen 10 %, Zitronen 8 %, Kardamom 0,3 %, Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Calciumcitrat

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 958 kJ, 226 kcal
Fett..... < 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren < 0,1 g
Kohlenhydrate 55 g
davon Zucker 55 g
Eiweiß < 0,5 g
Salz 0,03 g

EICHENHONIG

Zutaten: 100 % griechischer Eichenhonig

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 959 kJ, 229 kcal
Fett..... 0 g
davon gesättigte Fettsäuren 0 g
Kohlenhydrate 57,3 g
davon Zucker 57,3 g
Eiweiß 0,3 g
Salz 0,03 g

FRUCHTAUFSTRICH MANGO MIT INGWER & LIMETTE

Zutaten: Früchte Mangos 61 %, Limetten 6 %, Rohrzucker, Ingwer 2 %, Geliermittel: Pektine, Calciumcitrate

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 960 kJ, 225 kcal
Fett..... < 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren < 0,1 g
Kohlenhydrate 55 g
davon Zucker 55 g
Eiweiß < 0,5 g
Salz 0,02 g

FRUCHTAUFSTRICH APRIKOSE & AMARETTO

Zutaten: Aprikosen 62 %, Rohrzucker, Amaretto 1 %, Geliermittel: Pektin, Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma

Nährwertangaben je 100 g
Energie..... 948 kJ, 223 kcal
Fett..... < 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren < 0,1 g
Kohlenhydrate 54 g
davon Zucker 53 g
Eiweiß 0,5 g
Salz 0,03 g

ZUTATEN UND NÄHRWERTE FRÜHSTÜCKS ADVENTSKALENDER



FRUCHTAUFSTRICH SCHWARZKIRSCH & GLÜHWEIN

Zutaten: Schwarzkirschen 51 %, Rohrzucker, Rotwein 36 % (enthält **Sulfite**), Zitronensaftkonzentrat, Geliermittel: Pektin; Gewürze, gemahlene Madagaskar Vanilleschoten

Nährwertangaben je 100 g

Energie	942 kJ, 222 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	54 g
davon Zucker	52 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,04 g

CHOCO BEE

Zutaten: Honig 90 %, Kakaomasse 10 %

Nährwertangaben je 100 g

Energie	1273 kJ, 304 kcal
Fett	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	75,9 g
davon Zucker	50,6 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,01 g

PINIEN HONIG

Zutaten: 100 % griechischer Pinienhonig

Nährwertangaben je 100 g

Energie	938 kJ, 224 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	56 g
davon Zucker	56 g
Eiweiß	0,32 g
Salz	0,04 g

FRUCHTAUFSTRICH ORANGE & GRAND MARNIER®

Zutaten: Rohrzucker, Orangen 45 %, Grand Marnier® 2 % (Alkohol, Wasser, Cognac 11 %, natürliches Bitterorangenaroma, Farbstoff: Zuckerkulör), Geliermittel: Pektin, Zitronensaftkonzentrat

Nährwertangaben je 100 g

Energie	963 kJ, 227 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	55 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,02 g

AVOCADO TOPPING

Zutaten: Sonnenflocken (Salz), Tomaten*, Paprika*, Schwarzkümmel*, Knoblauch*, Zwiebeln*, schwarzer Pfeffer*, Chili*

KAKAO ZIMT

Bio Schwarzer Tee-Mischung
Zutaten: Schwarzer Tee Assam*, -Südindien*, Zimtstangen*, Kakaokernbruch*, Ingwer (Ingwer, Rohrohrzucker)*, Kakao Extrakt*, Zichorienwurzel*, Kornblumen blau

TEESPEZIALITÄT CALM & SWEET

Bio Kräuter-Mischung
Zutaten: Apfel*, Lemongras*, Hagebutte*, Kamille*, Tulsi*, Ringelblumen*, Pfeffer schwarz*, Pfefferminze*, Lavendel*, Katzenpfötchen*, Kardamom*, Baldrian*

FRUCHTAUFSTRICH RHABARBER-HIMBEERE

Zutaten: Rhabarber 53 %, Himbeeren 15 %, Rohrzucker, Vanille 0,03 %, Geliermittel: Pektin

Nährwertangaben je 100 g

Energie	974 kJ, 229 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	55 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,18 g

FRUCHTAUFSTRICH HIMBEER & LAKRITZ

Zutaten: Himbeeren 56 %, Rohrzucker, natürliches Süßholzaroma, Süßholz 1 %, Geliermittel: Pektin

Nährwertangaben je 100 g

Energie	995 kJ, 235 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	55 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,03 g

ROTER DRACHE

Bio Schwarztee-Mischung
Zutaten: Schwarzer Tee Assam*-Südindien*, Grüner Tee China Sencha*, China Oolong*, natürliches Aroma, Mangostücke*, Sauerkirsche*, Ringelblumen*, Erdbeere*, China Jasmin Dragon Pearls*, Ananas*

KRÄUTERSALZ

Zutaten: Steinsalz, Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Oregano

Nährwertangaben je 100 g

Energie	297 kJ, 71 kcal
Fett	2,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	9,8 g
davon Zucker	8,7 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	78 g

BIO GEWÜRZ RÜHREI CURRY

Zutaten: Salz, Zwiebeln*, Paprika*, Koriander*, Kurkuma*, Chilis*, Ingwer*, Pfeffer*, Bockshornkleesaat*, Schnittlauch*, Knoblauch*, Zimt*, Muskatnuss*

Nährwertangaben je 100 g

Energie	776 kJ, 185 kcal
Fett	4,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	22 g
davon Zucker	19 g
Eiweiß	6,7 g
Salz	43 g



*aus kontrolliert biologischem Anbau