



IMPOLAN

600 g



KASVITILA

Glutenfri Hamp-havregröt

# GLUTEENITON HAMPPU-KAURAPUURO

Sisältää 20% kuorittua hampunsiementä

**Ainekset/Ingredienser:** Gluteeniton KAURAhutiale/glutenfri HAVREgryn, kuorittu hampunsiemen/skalad hampfrö (20%)

**Ravintosisältö/Näringsvärde /100g:**  
Energia/Energi 410 kcal/1708 kJ  
Proteiinia/Protein 17,44 g  
Hiilihydraatteja/Kolhydrat 44,8 g  
(josta sokereita/varav sockerarter 1,2 g)  
Rasva/Fett 15,5 g (josta tyydyttyneitä rasvahappoja/mättade fettsyror 1,8 g)  
Ravintokuitua/Kostfiber 9,9 g  
Suolapitoisuus/Salt 0 g

**Säilytys/Förvaring:** kuivassa, huoneenlämmössä/torrut och i rumstemperatur

**Pakkaaja/Packare:** Impolan Kasvitila, Kämmäkantie 754, 32730 Sastamala  
[www.kaariloimpola.fi](http://www.kaariloimpola.fi)

**Parasta ennen/Bäst före:**

Katso pakkaus / Se paket

- runsaskuituinen / fiberrik
- proteiinin lähde / protein källa
- sisältää beetaglukaania 3,20 g/100 g / innehåller betaglukan 3,20 g/100 g

**Valmistus 1 annos:** 2,5 dl vettä tai maitoa, 1 dl hamppu-kaura puuroainesta, suolaa. Kuumenna vesi tai maito. Sekoita joukkoon puuroaineet. Keitä hiljalleen 5-10 min. Lisää halutessasi ripaus suolaa. Nauti esimerkiksi marjojen, hillon ja maidon kanssa.

**Tillagning, 1 portion:** 2,5 dl vatten eller mjölk, 1 dl hemp-havre gröt, salt. Värma vatten eller mjölk och tillsätt hamp-havre gröt gryner. Låt gröten smäkoka i 5-10 minuter. Tillsätt en nypa salt om du vil. Njutas med t. ex. bär, sylt och mjölk.



6 430041 350279