



**ANNOSPIKAPUURO
TUMMA SUKLAA & VADELMA
210 G (6 X 35 G)**

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (77%), tumma suklaa 13% [sokeri, kaakaomassa*, kaakaovoit*, emulgointiaine (auringonkukula-lesitiini), vanilja-aromi], vanilliinisokeri, kuivattu vadelma (3,5%), sokeri, suola.

*Rainforest Alliance Certified. Lue lisää: ra.org.

Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja, maitoa, soijaa, kananmunaa.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1 dl vettä)	100 g
Energiaa / Energi	559 kJ / 134 kcal (7%*)	1597 kJ / 382 kcal
Rasvaa / Fett	3,3 g (5%*)	9,4 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,1 g (6%*)	3,2 g
Hiiilihydraatteja / Kolhydrater	20 g (8%*)	57 g
josta sokereita / varav sockerarter	5,3 g (6%*)	15 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,6 g	10 g
Proteiinia / Protein	4,1 g (8%*)	12 g
Suolaa / Salt	0,24 g (4%*)	0,70 g
B1-vitamiinia / Vitamin B1	0,11 mg (10%**)	0,31 mg (28%**)
Magnesiumia / Magnesium	35 mg (9%**)	100 mg (27%**)
Rautaa / Järn	1,4 mg (10%**)	3,9 mg (28%**)
Sinkkiä / Zink	0,86 mg (9%**)	2,5 mg (25%**)

* aikuisen keskipäiväisen saannin vertailuarvo / referensintag för en genomsnittlig vuxen (8400 kJ / 2000 kcal)

** päivän saantisuosituksesta / av dagligt referensintag

Tiesitkö tämän kaurasta?

Kaura on oikea kultajyvä. Lempään makuinen ja moneen käyttöön soveltuva kaura on myös ravintoarvoiltaan upea vilja. Se sisältää monenlaisia ravintoaineita sopivassa suhteessa. Erityishuomion ansaitsee kauran luokoinen kiuttu beetaglukaani, joka auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetaglukaania päivässä. Annoksessa Elovena Tumma suklaa & vadelma -pikapuuroa on beetaglukaania 1,1 g. Kauran kiutun pitäisi myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopiikin kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapuurot valmistetaan suomalaisilla pelloilla kasvaneesta kaurasta. Elovena on tehnyt luonnollisesti terveellisiä tuotteita kaurasta jo vuosikymmenten ajan. Oli päivän aikana sitten millainen hetki tai tilanne tahansa, voit hyvillä mielin luottaa siihen, että Elovena on aina herkullinen ja hyvää tekevä valinta.

**PORTIONSFÖRPACKAD SNABBGRÖT
MÖRK CHOKLAD & HALLON
210 G (6 X 35 G)**

Ingredienser: Fullkornshavregryn (77%), mörk choklad 13% [socker, kaakaomassa*, kakaosmör*, emulgeringsmedel (solroslecitin), vaniljarom], vanillinsocker, torkade hallon (3,5%), socker, salt. *Rainforest Alliance Certified. Läs mer: ra.org.

Kan innehålla små mängder av andra spannmål, mjölk, soja, ägg.

Förvaring: Torrt och svalt.



**ANNOSPIKAPUURO
TUMMA SUKLAA & VADELMA**

Snabbgröt |
Mörk choklad & hallon



Valmistusohje:
Kaada pussin sisältö syvälle lautaselle. Lisää 1 dl kiehuvaa vettä. Sekoita ja anna tekeytyä hetki.

Tillredning:
Häll påsens innehåll på en djup tallrik. Tillsätt 1 dl kokande vatten. Rör om och låt stå en stund.

Tarjoiluohje / Serveringsföreslag



Suomalaista kauraa

Runsas-kuituinen

6 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO TUMMA SUKLAA & VADELMA

Snabbgröt | Mörk choklad & hallon



**ANNOSPIKAPUURO
TUMMA SUKLAA & VADELMA**

Snabbgröt |
Mörk choklad & hallon



Ravintoraisio Oy
PL 101, 21201 Raisio
www.elovena.fi
www.raisio.com

**Kuluttajapalvelu/
Konsumentenservice**
www.raisio.com/
kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland
Valmistettu Suomessa
suomalaisesta kaurasta.

