



[FI] KAURAHIUATALE

Runsaskuituinen.

AINESOSAT: täysjyväkaura. *Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja ohraa.*

SÄILYTYS: säilytys kuivassa ja viileässä, suojattuna voimakkailla hajuilta.

[SE] HAVREFLINGOR

Fiberrik.

INGREDIENSER: fullkornshavre. *Kan innehålla små mängder av vete, råg och korn.*

FÖRVARING: förvaras torrt och svalt, skyddad mot starka lukter.

RAVINTOSISÄLTÖ

NÄRINGSINNEHÅLL

/100 g

Energia/Energi.....	1533 kJ / 364 kcal
Rasva/Fett.....	7,1 g
- josta tyydyttynyttä / varav mättat....	1,3 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater.....	57 g
- josta sokereita / varav sockerarter....	1,1 g
Ravintokuitu/Kostfiber.....	10 g
Proteiini/Protein.....	13 g
Suola/Salt.....	<0,01 g

1 dl = n./ca. 40 g



Tokmanni Oy, Isolammintie 1, 04600 Mäntsälä
www.tokmanni.fi/asiakaspalvelu
Valmistettu Suomessa. / Tillverkad i Finland.

KAURAPUURO KATTILASSA

(2 annosta)

2 dl kaurahiutaleita
5 dl vettä (tai maitoa)
(riipaus suolaa)

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää joukkoon kaurahiutaleet (ja suola). Anna kiehua hiljalleen kannen alla n. 10 minuuttia välillä sekoittaen.

KAURAPUURO MIKROSSA

(1 annos)

1 dl kaurahiutaleita
2 dl vettä

Mittaa kaurahiutaleet ja vesi syvälle lautaselle ja sekoita. Kuumenna mikroaaltouunissa 2–3 minuuttia. Anna puuron tasaantua hetki ja sekoita.

HAVREGRÖT I KASTRULL

(2 portioner)

2 dl havreflingor
5 dl vatten (eller mjölk)
(en nypa salt)

Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt havreflingor (och salt) och låt gröten småkoka i ca. 10 minuter. Rör om då och då.

HAVREGRÖT I MIKROVÅGSUGN

(1 portion)

1 dl havreflingor
2 dl vatten

Mät upp vatten och havreflingor i en djup tallrik, rör om. Värm upp i mikrovågsugn i 2–3 minuter. Låt gröten vila en stund och rör om.

1 KG