



[FI] PIKAKAURAHITUALE

Runsaskuituinen.

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

SÄILYTYS: säilytys kuivassa ja viileässä, suojattuna voimakkailla hajuilta.

[SE] SNABBHAVREFLINGOR

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



KARTONKI
KARTONG

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

KAURAPUURO KATTILASSA

(2 annosta)

2 dl pikakaurahiutaleita

4 dl vettä (tai maitoa)

(riipaus suolaa)

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää joukkoon pikakaurahiutaleet (ja suola). Keitä miedolla lämmöllä 2 minuuttia välillä sekoittaen.

KAURAPUURO MIKROSSA

(1 annos)

1 dl pikakaurahiutaleita

1,75 dl vettä

Mittaa pikakaurahiutaleet ja vesi syvälle lautaselle ja sekoita. Kuumenna mikroaaltouunissa 1 minuutin ajan. Anna puuron tasaantua hetki ja sekoita.

HAVREGRÖT I KASTRULL

(2 portioner)

2 dl snabbhavreflingor

4 dl vatten (eller mjölk)

(en nypa salt)

Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt snabbhavreflingor (och salt). Koka på låg värme i 2 minuter, rör om då och då.

HAVREGRÖT I MIKROVÅGSUGN

(1 portion)

1 dl snabbhavreflingor

1,75 dl vatten

Mät upp vatten och snabbhavreflingor i en djup tallrik, rör om. Värm upp i mikrovågsugn i 1 minut. Låt gröten vila en stund och rör om.

750 g