

## EINFACH NATÜRLICH. NATÜRLICH EINFACH.

I'm blue, da ba di dabedei... - na, gib's zu!  
Du hast bestimmt zumindest ein wenig mit  
gesummt. Ich frage mich ja, ob Blaubeeren  
wirklich blau sind. Oder doch eher lila, so  
wie ich? Und heißt es eigentlich Blaubeere  
oder Heidelbeere?

Bevor ich der Sache auf den Grund gehe,  
möchte ich mit dir gemeinsam den Morgen  
genießen. Was hältst du von ein wenig  
Joghurt, frischem Obst und einem Crunchy  
Topping? Finde ich auch super! Also: auf  
die Löffel, fertig, los!

ZEIG' UNS  
DEINE BOWL  
AUF INSTAGRAM



Verwende #oatsome oder @oatsome,  
damit wir dein Foto nicht verpassen!

## MEHR ENTDECKEN

Alle Produkte findest du auf  
[www.oatsome.de](http://www.oatsome.de)



58/08/103

**oatsome**

# BENJAMIN BLAUBEER SMOOTHIE BOWL

Blaubeere  
Himbeere



100 %  
natürlich



Ohne  
Zuckerzusatz<sup>1</sup>



Vegan

## NATÜRLICHE ZUTATEN

Für unsere Smoothie Bowls achten wir auf beste  
Qualität und verwenden ausschließlich 100 %  
natürliche und möglichst unverarbeitete Zutaten:

**Hafervollkornschrot** (22 %)  
**Blaubeeren** gefriergetrocknet (16 %)  
**Vollkorn-Hafer** gemahlen (15 %)  
Bananen getrocknet  
Chiasamen (Salvia hispanica)  
Datteln gemahlen  
Erdbeeren gefriergetrocknet  
Baobab-Fruchtfleisch  
Himbeeren gefriergetrocknet (3 %)

Kann Spuren von Erdnüssen, Sesam  
und Schalenfrüchten enthalten.

Bitte kühl & trocken lagern. Nach dem  
Öffnen innerhalb von 8 Wochen aufbrauchen.  
Mindestens haltbar bis: siehe Boden.

## EINFACHE ZUBEREITUNG



50g (ca. 6 EL)  
Trockenmischung

100 ml  
Wasser

Umrühren,  
kurz warten...

UND  
FERTIG!

**KLEINER TIPP:** Statt Wasser kannst du zum Beispiel  
auch Pflanzendrink oder -joghurt verwenden.

## DIE ABSOLUTE KRÖNUNG

Garniere deine Smoothie Bowl mit Früchten, Nüssen,  
unsere **Crunchy Toppings** oder **Feelgood Spreads!**

Trockenmischung aus Früchten (52 %) und  
Getreide mit Blaubeere und Himbeere.

Ø Nährwerte	pro 100g pro zubereitete Trockenmischung Portion (150g) <sup>2</sup>	
Energie	1.527 kJ 363 kcal	763 kJ 182 kcal
Fett	6,2g	3,1g
> davon gesättigte Fettsäuren	0,9g	0,5g
Kohlenhydrate	59,1g	29,6g
> davon Zucker	30,2g	15,1g
Ballaststoffe	16,8g	8,4g
Eiweiß	9,3g	4,7g
Salz	0,01g	<0,01g
Vitamin K	41,9 µg (56 %*)	21,0 µg

CH: Hergestellt in Deutschland | Oatsome GmbH  
Hanauer Landstr. 175 - 179 | 60314 Frankfurt a. M.

400g e

Ergibt 8 Portionen

<sup>1</sup> enthält von Natur aus Zucker. <sup>2</sup> zubereitet mit Wasser.  
<sup>\*</sup> Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr  
nach EU-Nährwertverordnung 1109/2011

## EINFACH NATÜRLICH. NATÜRLICH EINFACH.

We are in love! Du hast auch Lust, dich mal wieder so richtig zu verlieben? Dieses Gefühl von tausenden Schmetterlingen im Bauch, wenn man seinen Crush trifft? Dann muss ich mich dir vorstellen: Ich bin Choco Crush!

Mit meiner cremig milden Art bin ich nicht nur ein richtiger Charmeur und die erste Smoothie Bowl meiner Art, sondern erinnere auch an eine leckere heiße Schoki. Und sind wir mal ehrlich, wer kann da schon widerstehen?

ZEIG' UNS  
DEINE BOWL  
AUF INSTAGRAM

Verwende #oatsome oder @oatsome, damit wir dein Foto nicht verpassen!

## MEHR ENTDECKEN

Alle Produkte findest du auf  
[www.oatsome.de](http://www.oatsome.de)

4 260686 522555

SB/CC/01



100%  
natürlich

Ohne  
Zuckerzusatz¹

Vegan

## NATÜRLICHE ZUTATEN

Für unsere Smoothie Bowls achten wir auf beste Qualität und verwenden ausschließlich 100% natürliche und möglichst unverarbeitete Zutaten:

**Hafervollkorn** zartschmelzend (18%)

**Datteln** gemahlen

**Vollkorn-Hafer** gemahlen (15%)

**Hafermehl** hydrolysiert (15%)

**Erdmandeln** gemahlen

**Kakaopulver** (9%)

**Bananen** gefriergetrocknet

**Hafervollkornschrot** (4%)

**Flohsamenschalen**

**Meersalz**

Kann Spuren von Erdnüssen, Sesam und Schalenfrüchten enthalten. Kann Schalen- und Kernreste enthalten.

Bitte kühl & trocken lagern. Nach dem Öffnen innerhalb von 8 Wochen aufbrauchen. Mindestens haltbar bis: siehe Boden.

## EINFACHE ZUBEREITUNG



50g (ca. 6 EL)  
Trockenmischung

90 ml  
Wasser

Umrühren, 5 Min.  
quellen lassen...

**KLEINER TIPP:** Statt Wasser kannst du zum Beispiel auch Pflanzendrink oder -joghurt verwenden.

## DIE ABSOLUTE KRÖNUNG

Garniere deine Smoothie Bowl mit Früchten, Nüssen, unseren **Crunchy Toppings** oder **Feelgood Spreads!**

**Trockenmischung aus Früchten (23%), Getreide und Kakao.**

Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung	pro zubereitete Portion (140 g) <sup>1</sup>
Energie	1.640 kJ 390 kcal	820 kJ 195 kcal
Fett	8,8 g	4,4 g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	1,3 g
Kohlenhydrate	61,8 g	30,9 g
> davon Zucker	21,4 g	10,7 g
Ballaststoffe	13,4 g	6,7 g
Eiweiß	9,2 g	4,6 g
Salz	0,46 g	0,23 g

<sup>1</sup> enthält von Natur aus Zucker.  
<sup>2</sup> zubereitet mit Wasser.

Oatsome GmbH | Hanauer Landstr. 175 - 179  
DE-60314 Frankfurt am Main

400g e

Ergibt 8 Portionen

EINFACH NATÜRLICH.  
NATÜRLICH EINFACH.

Holla die Nussfee! Es scheint, als würden Tonkabohnen wirklich Glück bringen. Denn so, wie Frau Holle das Wetter aus den Kissen schüttelt, schütteln du und ich in zauberhaftes Frühstück aus der Dose in deine Bowl. Kuchen am Morgen? Oh ja! Was gibt es Besseres, als den Tag mit einer Schüssel Haselnuss-Cake zu beginnen?

Mit mir erlebst du ein märchenhaftes Frühstück. Und für noch mehr Nuss-Genuss, toppe mich doch einfach mit unseren Feelgood Spreads.

FOLGE UNS AUF



@OATSOME

MEHR ENTDECKEN

Alle Produkte findest du auf  
[www.oatsome.de](http://www.oatsome.de)



58/JHN/03



100% natürlich



Ohne Zuckerzusatz¹



Vegan

NATÜRLICHE ZUTATEN

Für unsere Smoothie Bowls achten wir auf beste Qualität und verwenden ausschließlich 100 % natürliche und möglichst unverarbeitete Zutaten:

**Haselnüsse** gemahlen geröstet (16%)

Datteln gemahlen

**Hafervollkorn** zartschmelzend (14%)

Erdmandeln gemahlen

**Hafermehl** hydrolysiert (12%)

**Haselnüsse** gehackt geröstet (10%)

Bananen gefriergetrocknet

**Vollkorn-Hafer** gemahlen (6%)

Flohsamenschalen

Kakaopulver

Tonkabohnen gemahlen

Meersalz

Kann Spuren von Erdnüssen, Sesam und weiteren Schalenfrüchten enthalten. Kann Schalen- und Kernreste enthalten.

Bitte kühl & trocken lagern. Nach dem Öffnen innerhalb von 8 Wochen aufbrauchen. Mindestens haltbar bis: siehe Boden.

EINFACHE ZUBEREITUNG



UND FERTIG!

50 g (ca. 5 EL) Trockenmischung + 80 ml Wasser → Umrühren, 3 Min. quellen lassen...

**KLEINER TIPP:** Statt Wasser kannst du zum Beispiel auch Pflanzendrink oder -joghurt verwenden.

DIE ABSOLUTE KRÖNUNG

Garniere deine Smoothie Bowl mit Früchten, Nüssen, unseren **Crunchy Toppings** oder **Feelgood Spreads!**

**Trockenmischung aus Früchten (24%), Getreide und Nüssen mit Haselnuss und Tonka.**

Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung	pro zubereitete Portion (130 g)*
Energie	1.963 kJ 470 kcal	985 kJ 236 kcal
Fett	23,1 g	11,6 g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	1,3 g
Kohlenhydrate	51,9 g	26,0 g
> davon Zucker	25,4 g	12,7 g
Ballaststoffe	11,0 g	5,5 g
Eiweiß	8,1 g	4,1 g
Salz	0,49 g	0,25 g

\* enthält von Natur aus Zucker.  
\* zubereitet mit Wasser.

Oatsome GmbH | Hanauer Landstr. 175 - 179  
DE-60314 Frankfurt am Main

400g e

Ergibt 8 Portionen

# GET YOUR CRUNCH ON

## NATÜRLICHE ZUTATEN:

**Vollkornhaferflocken\*** (44%)

**Mandeln\*** (21%)

**Kokoschips\*** (17%)

**Datteln\*** gemahlen

**Agaveninulin\***

**Kokosöl\***

**Meersalz**

\*aus biologischem Anbau

Kann Spuren von Sesam, Soja und weiteren Schalenfrüchten enthalten.

Da es sich um 100 % natürliche Zutaten handelt, können trotz größter Sorgfalt noch vereinzelt Steinchen und Schalenreste enthalten sein.

## FOLGE UNS AUF



@OATSOME

## MEHR ENTDECKEN

Alle Produkte findest du auf  
[www.oatsome.de](http://www.oatsome.de)

Oatsome GmbH  
Hanauer Landstr. 175 - 179  
DE-60314 Frankfurt am Main

## EINFACH NATÜRLICH. NATÜRLICH EINFACH.

Knackige Mandeln und süße Kokosnuss sind alles, was du brauchst, um dein Frühstück in einen Wohlfühlmoment zu verwandeln und die Seele baumeln zu lassen – für einen sorgenfreien Tag.

### Gebackene Bio-Vollkornhaferflocken-Mischung mit Mandeln und Kokoschips

Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.090 kJ   502 kcal
Fett	30 g
> davon gesättigte Fettsäuren	16 g
Kohlenhydrate	40 g
> davon Zucker	9,7 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	12 g
Salz	0,1 g

<sup>1)</sup> enthält von Natur aus Zucker.



DE-ÖKO-001  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft

Bitte kühl & trocken lagern.  
Nach dem Öffnen innerhalb  
von 6 Wochen aufbrauchen.

220 g e



D/CT/HM/02