

# Berberitzen-Beeren

**Zutaten:** 100 % getrocknete Beeren

**Zubereitung:**

Für einen Tee 5 g getrocknete Beeren in einen Liter kochendes Wasser geben,  
7 Minuten köcheln lassen.

Warm oder kalt trinken.

Die Früchte kann man mitessen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:**

Brennwert 1384 KJ / 327 Kcal,

Fett 1,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,64 g

Kohlenhydrate 63,60 g, davon Zucker 46,60 g,

Eiweiß 3,40 g, Salz 0,02 g



4250092680833

Inhalt 75 g

Mindestens haltbar bis:

Lot.Nr.:

# Goji - Beeren

**Zutaten:** 100 % getrocknete Beeren

**Zubereitung:**

Für einen Tee 5 g getrocknete Beeren in einen Liter kochendes Wasser geben,  
7 Minuten köcheln lassen.

Warm oder kalt trinken.

Die Früchte kann man mitessen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:**

Brennwert 1463 KJ / 343 Kcal,

Fett 1,2 g,

Kohlenhydrate 64,1 g, davon Zucker 46,1 g,

Eiweiß 13,9 g,

Salz 0,28 g



4250092680857

Inhalt 75 g

Mindestens haltbar bis:

Lot.Nr.:

# Heidelbeeren

**Zutaten:** 100 % getrocknete Beeren

**Zubereitung:**

Für einen Tee 5 g getrocknete Beeren in einen Liter kochendes Wasser geben, 7 Minuten köcheln lassen.

Warm oder kalt trinken.

Die Früchte kann man mitessen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:**

Brennwert 1470 KJ / 350 Kcal,

Fett 0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0 g

Kohlenhydrate 82,50 g, davon Zucker 42,50 g,

Eiweiß 2,50 g, Salz 0,00 g



4250092680840

Inhalt 75 g

Mindestens haltbar bis:

Lot.Nr.:

# PAPAYA

## ungezuckert

**Zutaten:** 100 % getrocknete Beeren

**Zubereitung:**

Für einen Tee 5 g getrocknete Beeren in einen Liter kochendes Wasser geben, 7 Minuten köcheln lassen.

Warm oder kalt trinken.

Die Früchte kann man mitessen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:**

Brennwert 1549 KJ / 370 Kcal,

Fett 0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0 g

Kohlenhydrate 93,00 g, davon Zucker 42,00 g,

Eiweiß 0 g, Salz 0,02 g



4250092680864

Inhalt 75 g

Mindestens haltbar bis:

Lot.Nr.:

# Sanddornbeeren

**Zutaten:** 100 % getrocknete Beeren

**Zubereitung:**

Für einen Tee 5 g getrocknete Beeren in einen Liter kochendes Wasser geben, 7 Minuten köcheln lassen.

Warm oder kalt trinken.

Die Früchte kann man mitessen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:**

Brennwert 1155 KJ / 276 Kcal,

Fett 21,30 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,28 g

Kohlenhydrate 9,87 g, davon Zucker 9,87 g,

Eiweiß 4,26 g, Salz 0,00 g



4250092680871

Inhalt 75 g

Mindestens haltbar bis:

Lot.Nr.: