

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



58/08/103

oatsome

BENJAMIN BLAUBEER SMOOTHIE BOWL

Blaubeere
Himbeere



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:

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,
unseren **Crunchy Toppings** oder **Feelgood Spreads!**

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

Ø Nährwerte	pro 100g pro zubereitete Trockenmischung Portion (150g) ²	
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

¹ enthält von Natur aus Zucker. ² zubereitet mit Wasser.
^{*} Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr
nach E.U. Verordnung 1109/2011