

Erdmandel flocken

Vielseitiger Genuss

Erdmandel-Flocken passen gut zu Müsli, Joghurt, Quark oder Obstsalat. Sie eignen sich auch zum Backen und für Desserts.

Fordern Sie unsere kostenlosen Rezepte an.

Bircher-Müsli mit Erdmandel-Flocken

für 2 Portionen



40 g Erdmandel-Flocken und 60 g Getreideflocken in 200 ml Milch einweichen. 1 Apfel grob reiben, 1 Banane und 1 Orange oder anderes Obst schneiden und unterheben. Nach Belieben mit Honig süßen.

Erdmandel flocken

Was sind Erdmandeln?

Erdmandeln sind keine Mandeln, sondern die Knöllchen des Erdmandelgrases – mit feinem Mandelgeschmack und leichter Natursüße.



Das Besondere an Dr. Metz Erdmandel-Flocken

- ✓ **reich an Ballaststoffen:** enthalten dreimal so viel Ballaststoffe wie Vollkorn
- ✓ anders als bei Kleie und Flohsamen muss nicht zusätzlich getrunken werden
- ✓ **reich an Vitamin E und Magnesium**
- ✓ naturbelassen und ungeschält gemahlen
- ✓ **geeignet** auch bei **Nuss-Mandel-Allergie**
- ✓ ersetzen Mandeln und Nüsse und sparen dabei Fett

Höchste Qualität

Die besten Erdmandeln gedeihen im sonnigen Valencia in Spanien: Besonders groß und wohlschmeckend werden sie dort seit Jahrhunderten verzehrt. Nur diese Qualität verwenden wir für Dr. Metz Erdmandel-Flocken.



Erdmandel flocken

100 g Erdmandel-Flocken enthalten:

Energie	1885 kJ (455 kcal)	
Fett	27,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren (FS)	4,3 g	
einfach ungesättigte FS	19,5 g	
mehrfach ungesättigte FS	3,4 g	
Kohlenhydrate	28,5 g	
davon Zucker*	16,3 g	
Ballaststoffe	32,9 g	
Eiweiß	7,7 g	
Salz**	0,05 g	
		% der Referenzmenge
Magnesium	128 mg	34 %
Vitamin E	6,7 mg	56 %

*produkteigen, kein Zusatz

**kein Zusatz, aus natürlichem Natrium-
gehalt errechnet

Zutaten: Erdmandeln, gemahlen

Kann Spuren von Gluten oder Sesam enthalten.

Mindestens haltbar bis Ende:

Bitte trocken
aufbewahren!

Inhalt: **250 g**

Dr. Metz KG

D-65779 Kelkheim

Tel. 0 61 95/30 71

www.drmetz.de

Dr. Metz

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Erdmandel flocken

Dr. Metz

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Erdmandel flocken

ballaststoffreich

reich an Vitamin E + Magnesium

statt Nüssen und Mandeln



Erdmandel
flocken

100 g Erdmandel-Flocken enthalten:

Energie	1885 kJ (455 kcal)
Fett	27,2 g
davon gesättigte Fettsäuren (FS)	4,3 g
einfach ungesättigte FS	19,5 g
mehrfach ungesättigte FS	3,4 g
Kohlenhydrate	28,5 g
davon Zucker*	16,3 g
Ballaststoffe	32,9 g
Eiweiß	7,7 g
Salz**	0,05 g

Magnesium	129 mg	% der Referenzmenge
Vitamin E	6,7 mg	34%
		56%

*Produktionsverfahren, kein Zusatz
**kein Zusatz, aus natürlichen Natrium-

getrocknet, aus natürlichen Natrium-
Zutaten: Erdmandeln, gerollt
kein Zusatz von Glutens oder Sesam enthalten.

Mindestens haltbar bis Ende:

Bitte trocken
aufbewahren!

250 g

Dr. Metz KG
D-65779 Kelkheim
Tel. 0 61 95 / 30 71

www.drmetz.de

Dr. Metz
Für eine gesunde Ernährung