Kölln

100% Vollkorn-Hafer

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (10 g)
Brennwert	1.539 kJ 366 kcal	154 kJ 37 kcal
Fett	7,3 g	0,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	0,2 g
Kohlenhydrate	54,0 g	5,4 g
davon Zucker*	1,2 g	0,1 g
Ballaststoffe	11,5 g	1,2 g
Eiweiß	15,2 g	1,5 g
Salz**	0,01 g	0,001 g
Vitamin B1	0,36 mg 33 %***	0,04 mg 3 %***
Phosphor	451 mg 64 %***	45 mg 6 %***
Magnesium	139 mg 37 %***	14 mg 4 %***
Eisen	4,8 mg 34 %***	0,5 mg 3 %***
Zink	3,7 mg 37 %***	0,4 mg 4 %***

* entstammt dem natürlichen Zuckergehalt des Hafers.

** entstammt dem natürlichen Natriumgehalt des Hafers.

*** Prozent der empfohlenen Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte).

Die Packung enthält ca. 25 Portionen.

Vor Wärme geschützt und trocken lagern. Innenbeutel nach dem Öffnen wieder gut verschließen. Füllstand technisch bedingt.

Mindestens haltbar bis: siehe Boden

e 250 g

Kölln FLOCKEN Instant

Jedes Glas im Handumdrehen zubereitet: Durch ein besonderes Herstellungsverfahren sind Köllnflocken Instant zarte Hafervollkornflocken, die sich in kalten und warmen Getränken schnell auflösen. Damit können sie ebenso einfach wie vielseitig eingesetzt werden:

Schnelles Frühstück – wenn die Zeit knapp ist.

Leckere Zwischenmahlzeit – als Alternative zu Obst, Gemüse oder Joghurt.

Sportgerechtes Konzentratgetränk – um am Ball zu bleiben.

Einfach ins Glas geben, mit Saft, Milch oder Smelk® auffüllen und umrühren - fertig ist eine schnelle Mahlzeit für Aktive.

BACKEN MIT KÖLLNFLOCKEN INSTANT.

Hafer-Schmand-Plätzchen

Zutaten für ca. 40 Stück:

Für den Teig:
250 g Butter
250 g Schmand (24% Fett. i.Tr.)
350 g Weizenmehl (Type 405)
150 g Köllnflocken Instant
1 Ei (Gew.-Kl. M)
2 EL fettarme Milch
50 g Hagelzucker
50 g gehackte Mandeln
200 g Aprikosen-Konfitüre

Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Schmand hinzufügen und glatt rühren. Mehl sowie Köllnflocken Instant dazugeben und alles gut verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ei und Milch verrühren. Plätzchen mit Eiermilch bestreichen und mit Hagelzucker sowie gehackten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen backen. Je einen halben Teelöffel Aprikosen-Konfitüre auf die noch warmen Plätzchen setzen.

Ober-/Unterhitze: 180 °C
Umluft: 160 °C
Backzeit: 15 - 20 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Leckere Zwischenmahlzeit

Neben den klassischen Hauptmahlzeiten Frühstück – Mittagessen – Abendbrot tragen auch die Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag zu einer gleichmäßigen Versorgung mit Nähr- und Aufbaustoffen bei. Dies kann eine Kleinigkeit wie zum Beispiel ein Stück Obst oder ein Joghurt sein – an anderen Tagen ist einfach mal der Wunsch nach Abwechslung da. Dann empfehlen wir unseren **Vollkorn-Trunk** oder den **Pausen-Becher** (Rezept siehe Verpackungsseite).

L 5061 12.66

VERBRAUCHER-SERVICE

01802-648000*

* Festnetzpreis 6 Cent pro Anruf, maximal 60 Cent pro Anruf aus Mobilfunknetzen.

von Montag–Freitag 9.00–12.00 Uhr
www.koelln.de

Kölln

Hafer hat´s in sich

Köllnflocken Instant sind Vollkorn-Haferflocken, denn sie werden aus dem ganzen Haferkorn einschließlich Keim und Randschichten gewonnen. Mit ihrem nussig-aromatischen Geschmack und ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten schmecken sie der ganzen Familie.

Guten Morgen Milch

1/2 Banane in 150 ml Milch oder Smelk® Haferdrink pürieren und mit 2 TL löslichem Kakao und 2 EL Köllnflocken Instant mixen

Vollkorn-Trunk

50 ml Orangensaft und 150 g Dickmilch mit 2 EL Köllnflocken Instant sowie 1 TL Sanddornsaft verrühren

Starter

2 EL Köllnflocken Instant in 100 ml Smelk® Haferdrink und 100 ml Multivitaminsaft einrühren

Trauben-Drink

2 EL Köllnflocken Instant und 1 TL Traubenzucker mit 200 ml Traubensaft mixen

Gemüse-Mix

200 ml Gemüsesaft mit 2 EL Köllnflocken Instant und 1 Spritzer Zitronensaft verquirlen

Pausen-Becher

200 g Joghurt mit 2 EL Köllnflocken Instant und 1 EL Ahornsirup oder Honig verrühren und 2 EL Studentenfutter hinzufügen

Peter Kölln KGaA • D-25333 Elmshorn
www.koelln.de • kontakt@koelln.de

4 000540 000405

Kölln FLOCKEN

Instant

Sofort lösliche Instant Flocken aus 100% Vollkorn-Hafer

1 **Schnelles Frühstück**

2 **Leckere Zwischenmahlzeit**

3 **Sportgerechtes Konzentratgetränk**

Eine Portion (10 g) enthält:

Brennwert	Fett	gesättigte Fettsäuren	Zucker	Salz
154 kJ 37 kcal	0,7 g	0,2 g	0,1 g	0,001 g
2 %*	1 %*	1 %*	0,1 %*	0,01 %*

Pro 100 g: 1539 kJ/366 kcal

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Serviervorschlag