

Köln Haferkleie Flocken sind zarte, leicht lösliche Flocken, die hauptsächlich aus den äußeren Teilen des Haferkorns mit Randschichten und Keim bestehen. Köln Haferkleie Flocken enthalten von Natur aus Eisen, Magnesium und Zink und sind reich an:

- Beta-Glucan
- pflanzlichem Eiweiß
- Ballaststoffen
- Vitamin B1

Beta-Glucan ist ein hafertypischer löslicher Ballaststoff. Hafer-Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan ein. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung.



Cholesterin ist u.a. Bestandteil der Gallensäuren. Ein hoher Anteil an Beta-Glucan bindet Gallensäuren im Darm und aktiviert die Bildung neuer Gallensäuren aus Cholesterin in der Leber. Dadurch verbleibt weniger Cholesterin im Blut - der Cholesterinspiegel sinkt.

Köln

BALANCE – DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM FÜR CHOLESTERINBEWUSSTE

Köln Haferkleie Flocken sind vielseitig... zum **Frühstück** (z. B. im Müsli), **mittags** zum Abbinden von Suppen, **nachmittags** in Kuchen oder Plätzchen, **abends** in Brot und Brötchen.

1 Portion Köln Haferkleie Flocken enthält 1,5 g Beta -Glucan, die Hälfte der täglich empfohlenen Menge von 3 g (1 Portion = 4 Esslöffel = 20 g).

Verzehren Sie täglich 2 Portionen Köln Haferkleie Flocken im Rahmen einer abwechslungsreichen und fettbewussten Ernährung mit 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag. Achten Sie zudem auf die tägliche Zufuhr von 2 Litern Flüssigkeit sowie auf regelmäßige körperliche Aktivität.

KARIBIK-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Portion: 50 g Mango, 20 g Köln Haferkleie Flocken, 125 ml Maracujasaft, 50 ml Kokosmilch, Saft einer halben Limette

Zubereitung: Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Alle Zutaten mit einem Mixstab pürieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Stück: 5 g Eiweiß, 33 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 180 kcal / 770 kJ



HAFERKLEIE-WAFFELN

Zutaten für 3 Portionen: 50 g Margarine, 50 g Zucker, 60 g Köln Haferkleie Flocken, 100 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 200 ml Buttermilch

Fett für das Waffeleisen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren und im heißen Waffeleisen nach und nach 6 Waffeln goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Stück: 4 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 8 g Fett, 2 mg Cholesterin, 198 kcal / 830 kJ



VERBRAUCHER-SERVICE 01802-6480 00*

Weitere Informationen finden Sie unter www.koeln.de - Hier können Sie auch unsere Rezeptbrochure „Cholesterinbewusst kochen und backen“ kostenlos downloaden.

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

Produkt-Information

100% Haferkleie Flocken

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion mit Saft*
Brennwert	1,458 kJ 347 kcal	737 kJ 189 kcal
Eiweiß	19,0 g	5,5 g
Kohlenhydrate	41,8 g	30,1 g
davon Zucker	1,0 g**	21,9 g
Fett	7,4 g	1,8 g
davon		
- ges. Fettsäuren	1,5 g	0,4 g
- einf. unges. Fettsäuren	3,1 g	0,7 g
- mehrt. unges. Fettsäuren	2,8 g	0,7 g
- Cholesterin	0 mg	0 mg
Ballaststoffe	18,8 g***	4,8 g
Natrium	0,004 g	0,003 g

Vitamin B1	0,85 mg 77 %****	0,32 mg 29 %****
Phosphor	804 mg 115 %****	201 mg 29 %****
Eisen	7,8 mg 56 %****	7,2 mg 16 %****
Magnesium	280 mg 75 %****	86 mg 23 %****
Zink	5,4 mg 54 %****	1,4 mg 14 %****

* 20 g Köln Haferkleie Flocken und 250 ml Orangensaft

** entstammt dem natürlichen Zuckergehalt des Hafers

*** davon lösliche Ballaststoffe: 7,8 g davon Beta-Glucan: 7,5 g unlösliche Ballaststoffe: 11,0 g

****% der empfohlenen Tageszufuhr lt. RDA der EU

Bitte nicht lagern und Innenbeutel nach dem Öffnen wieder zuverschließen. Haltstand technisch bedingt. **Mindestens haltbar bis: siehe Boden**

e 250 g



Peter Köln, KGaA
D-25233 Elmshorn
www.koeln.de
kontakt@koeln.de

Köln

BALANCE

HAFERKLEIE FLOCKEN



100% Haferkleie



leicht löslich



Serviervorschlag