



100 %
natürlich



Ohne
raffinierten
Zucker



Vegan

HAVE YOURSELF AN OATSOME CHRISTMAS ♥

Wir entwickeln **100 % natürliche Lebensmittel**, die einfach zubereitet und richtig lecker sind. **Gut für dich und den Planeten.**

Dich erwarten 24 vegane Leckereien quer durch unser Sortiment – **von leckeren Smoothie Bowls über knusprige Crunchy Toppings bis hin zu cremigen Feelgood Spreads** findest du in unserem Adventskalender alles, was dein Herz begehrt.

LÖFFEL DICH
DURCH UNSER
SORTIMENT



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	1.745 kJ 416 kcal
Fett	14g
› davon gesättigte Fettsäuren	3,5g
Kohlenhydrate	56g
› davon Zucker	20g
Ballaststoffe	11g
Eiweiß	11g
Salz	0,02g

1 x 30g e



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

DER APFELPRINZ

Gebackene Bio-Vollkornhaferflocken-Mischung mit Apfel, Mandel und Zimt.

Zutaten: **VOLLKORNHAFERFLOCKEN*** (48%), **MANDELN*** (16%), Apfelstücke* getrocknet (15%), Datteln* gemahlen, Agaveninulin*, Kokosöl*, Zimt* (0,9%).



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.036 kJ 488 kcal
Fett	26g
› davon gesättigte Fettsäuren	6,8g
Kohlenhydrate	45g
› davon Zucker	16g
Ballaststoffe	11g
Eiweiß	13g
Salz	0,02g

1 x 35g e



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

DER NUSSKNACKER

Gebackene Bio-Vollkornhaferflocken-Mischung mit Nüssen, Maulbeeren und Kokoschips.

Zutaten: **VOLLKORNHAFERFLOCKEN*** (37%), Maulbeeren* getrocknet (15%), **HASELNÜSSE*** gehackt geröstet (13%), **MANDELN*** gehackt geröstet (9%), Datteln* gemahlen, **CASHEWKERNBRUCH*** (6%), Kokoschips* geröstet (5%), Agaveninulin*, Kakaopulver* stark entölt, Kokosöl*



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.090 kJ 502 kcal
Fett	30g
› davon gesättigte Fettsäuren	16g
Kohlenhydrate	40g
› davon Zucker	9,7g
Ballaststoffe	12g
Eiweiß	12g
Salz	0,10g

1 x 35g e



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

HAKUNA MAKOKOS

Gebackene Bio-Vollkornhaferflocken-Mischung mit Mandeln und Kokoschips.

Zutaten: **VOLLKORNHAFERFLOCKEN*** (44%), **MANDELN*** (21%), Kokoschips* (17%), Datteln* gemahlen, Agaveninulin*, Kokosöl*, Meersalz.



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	1.847 kJ 442 kcal
Fett	20g
› davon gesättigte Fettsäuren	8,0g
Kohlenhydrate	47g
› davon Zucker	13g
Ballaststoffe	13g
Eiweiß	12g
Salz	0,03g

2 x 35g e



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

NEU & EXKLUSIV SCHOKUS POKUS

Gebackene Bio-Vollkornhaferflocken-Mischung mit Cashewkernen und Bitterschokolade (Kakao: mindestens 67 % im Schokoladenanteil).

Zutaten: **VOLLKORNHAFERFLOCKEN*** (48%), **CASHEWKERNBRUCH*** (20%), Bitterschokoladenstücke* (15%) (Kakaomasse*, Kokosblütenzucker*, Kakaobutter*), Datteln* gemahlen, Agaveninulin*, Kakaopulver* stark entölt, Kokosöl*.



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.372 kJ 571 kcal
Fett	39 g
> davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	41 g
> davon Zucker	27 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	0,30 g

2 × 30 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

NEU COZY ALMOND

Bio-Mandelmus mit Mandelstücken, Kokosblütenzucker und Zimt.

Zutaten: **MANDELN*** geröstet (38%), Erdmandeln*, Kokosblütenzucker* (21%), Sonnenblumenöl*, **MANDELSTÜCKE*** geröstet (8%), Zimt*, Salz.



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.427 kJ 585 kcal
Fett	44,7 g
> davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	27,4 g
> davon Zucker	26,6 g
Ballaststoffe	9,9 g
Eiweiß	13,4 g
Salz	0,13 g

1 × 30 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

HAPPY HAZEL

Bio-Haselnussmus mit Kakao und Kokosblütenzucker.

Zutaten: **HASELNÜSSE*** geröstet (70%), Kokosblütenzucker* (25%), Kakaopulver* stark entölt (5%).



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.504 kJ 605 kcal
Fett	49,0 g
> davon gesättigte Fettsäuren	7,7 g
Kohlenhydrate	31,0 g
> davon Zucker	17,5 g
Ballaststoffe	11,1 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,10 g

1 × 30 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

LOVELY COCOA

Bio-Erdmandelmus mit Kakao und Kokosblütenzucker.

Zutaten: Erdmandeln* (40%), Sonnenblumenöl*, Kakaopulver* stark entölt (10%), Kokosblütenzucker* (10%), Kakaobutter*.



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.556 kJ 617 kcal
Fett	49,0 g
> davon gesättigte Fettsäuren	18,0 g
Kohlenhydrate	26,0 g
> davon Zucker	14,0 g
Ballaststoffe	10,0 g
Eiweiß	13,0 g
Salz	< 0,01 g

1 × 30 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

SUNNY COCO

Bio-Mandel-Kokosmus mit Mandelstücken und Datteln.

Zutaten: **MANDELN*** (44%), Kokosnuss* getrocknet (27%), Datteln* gemahlen (14%), **MANDELSTÜCKE*** geröstet (7%), Sonnenblumenöl*, Reismehl*.



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	1.776 kJ 422 kcal
Fett	13,0 g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	21,0 g
> davon Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	4,6 g
Eiweiß	53,0 g
Salz	0,11 g

1 × 30 g e



DE-ÖKO-013
EU-Landwirtschaft

NEU HAFERPROTEIN

Bio-Haferproteinpulver.

Zutaten: **HAFERPROTEIN*** (100%).



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	1.001 kJ 239 kcal
Fett	1,6 g
> davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	33 g
> davon Zucker	3,3 g
Eiweiß	9,5 g
Salz	0,01 g

1 × 5 g e



DE-ÖKO-013
Nicht-EU-
Landwirtschaft

NEU OATSOME BLÜTENMIX

Bio-Blütenmischung.

Zutaten: Rosenblüten* (60%), Blaue Kornblumenblüten* (20%), Ringelblumenblüten* (20%).



Ø Nährwerte	pro 100 g
Energie	2.322 kJ 560 kcal
Fett	41 g
> davon gesättigte Fettsäuren	26 g
Kohlenhydrate	31 g
> davon Zucker	25 g
Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	9,3 g
Salz	0,08 g

1 x 35 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

NEU & EXKLUSIV SCHOKO-CHIPS

Bio-Bitterschokoladestücke (Kakao: 67 % mindestens im Schokoladenanteil).

Zutaten: Kakaomasse*, Kokosblütenzucker*, Kakaobutter*.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.573 kJ 374 kcal
Fett	6,6 g
> davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	60,6 g
> davon Zucker	27,7 g
Ballaststoffe	16,5 g
Eiweiß	9,8 g
Salz	0,03 g

1 x 50 g e



DE-ÖKO-013
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

BENJAMIN BLAUBEER

Bio-Trockenmischung aus Früchten (46 %) und Getreide mit Blau- und schwarzer Johannisbeere.

Zutaten: **HAFERVOLLKORNSCHROT*** (27 %), **VOLLKORN-HAFER*** gemahlen (17 %), Bananen* getrocknet, Blaubeeren* gefriergetrocknet (13 %), Datteln* gemahlen, Chiasamen* (Salvia hispanica), schwarze Johannisbeeren* gefriergetrocknet (4 %), Baobab-Fruchtfleisch*, Erdbeeren* gefriergetrocknet.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.490 kJ 354 kcal
Fett	7,0 g
> davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	55,8 g
> davon Zucker	27,1 g
Ballaststoffe	15,1 g
Eiweiß	9,5 g
Salz	0,02 g

1 x 50 g e

ALICE IM BEERENLAND

Trockenmischung aus Früchten (53 %) und Getreide mit Erdbeere und Açaibeere.

Zutaten: **HAFERVOLLKORNFLOCKEN** (25 %), Erdbeeren gefriergetrocknet (20 %), Datteln gemahlen, **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (14 %), Bananen getrocknet, Chiasamen (Salvia hispanica), Baobab-Fruchtfleisch, Açaibeeren gefriergetrocknet (1 %), schwarze Johannisbeeren gefriergetrocknet.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.640 kJ 390 kcal
Fett	8,8 g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	61,8 g
> davon Zucker	21,4 g
Ballaststoffe	13,4 g
Eiweiß	9,2 g
Salz	0,46 g

1 x 50 g e

CHOCO CRUSH

Trockenmischung aus Früchten (23 %), Getreide und Kakao.

Zutaten: **HAFERVOLLKORN** zartschmelzend (18 %), Datteln gemahlen, **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (15 %), **HAFERMEHL** hydrolysiert (15 %), Erdmandeln gemahlen, Kakaopulver (9 %), Bananen gefriergetrocknet, **HAFERVOLLKORNSCHROT** (4 %), Flohsamenschalen, Meersalz.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.503 kJ 356 kcal
Fett	4,1 g
> davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	64,3 g
> davon Zucker	30,0 g
Ballaststoffe	12,7 g
Eiweiß	9,2 g
Salz	0,01 g

1 x 50 g e

ELSA ERDBEER

Trockenmischung aus Früchten (49 %) und Getreide mit Erdbeere und Banane.

Zutaten: **HAFERVOLLKORN** zartschmelzend (29 %), Bananen getrocknet (24 %), Erdbeeren gefriergetrocknet (18 %), **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (18 %), Datteln gemahlen, Flohsamenschalen, Acerola gefriergetrocknet.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.963 kJ 470 kcal
Fett	23,1 g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	51,9 g
> davon Zucker	25,4 g
Ballaststoffe	11,0 g
Eiweiß	8,1 g
Salz	0,49 g

1 x 50 g e

HOLLA DIE NUSSFEE

Trockenmischung aus Früchten (24 %), Getreide und Nüssen mit Haselnuss und Tonka.

Zutaten: **HASELNÜSSE** gemahlen geröstet (16 %), Datteln gemahlen, **HAFER-VOLLKORN** zartschmelzend (14 %), Erdmandeln gemahlen, **HAFERMEHL** hydrolysiert (12 %), **HASELNÜSSE** gehackt geröstet (10 %), Bananen gefriergetrocknet, **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (6 %), Flohsamenschalen, Kakaopulver, Tonkabohnen gemahlen, Meersalz.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.725 kJ 413 kcal
Fett	18,0g
> davon gesättigte Fettsäuren	3,8g
Kohlenhydrate	43,5g
> davon Zucker	21,0g
Ballaststoffe	14,9g
Eiweiß	11,8g
Salz	0,03g

1 × 50 g e

KAKAOGEFLÜSTER

Trockenmischung aus Früchten (29%), Getreide und Nüssen mit Haselnuss und Kakao.

Zutaten: Kakaopulver (18%), **HASELNÜSSE** gehackt geröstet (16%), Datteln gemahlen, **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (15%), **HAFERVOLLKORNSCHROT** (14%), Bananen gefriergetrocknet, Chiasamen (Salvia hispanica), Flohsamenschalen, Ceylon-Zimt.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.664 kJ 398 kcal
Fett	14,0g
> davon gesättigte Fettsäuren	2,6g
Kohlenhydrate	46,6g
> davon Zucker	20,2g
Ballaststoffe	16,6g
Eiweiß	13,0g
Salz	0,42g

1 × 50 g e

NEU & EXKLUSIV LEBKUCHENEXPRESS

Trockenmischung aus Früchten (27%) und Getreide mit Lebkuchengewürz und Mandeln.

Zutaten: **HAFERVOLLKORNSCHROT** (20%), Datteln gemahlen, **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (18%), **MANDELN** gehackt (14%), Kakaopulver, Bananen gefriergetrocknet, Chiasamen (Salvia hispanica), Flohsamenschalen, Orangen gefriergetrocknet, Lebkuchengewürz, Meersalz.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.726 kJ 412 kcal
Fett	15,9g
> davon gesättigte Fettsäuren	10,1g
Kohlenhydrate	49,3g
> davon Zucker	29,8g
Ballaststoffe	13,8g
Eiweiß	11,1g
Salz	0,03g

1 × 50 g e

MANGO MIA

Trockenmischung aus Früchten (41%) und Getreide mit Mango und Maracuja.

Zutaten: Mango getrocknet (13%), **HAFERVOLLKORNSCHROT** (13%), Bananen gefriergetrocknet, Kokosnuss gemahlen (13%), Kokosnuss geraspelt (11%), **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (11%), Chiasamen (Salvia hispanica), Maracuja gefriergetrocknet (7%), Datteln gemahlen.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.725 kJ 411 kcal
Fett	11,5g
> davon gesättigte Fettsäuren	1,6g
Kohlenhydrate	59,3g
> davon Zucker	29,6g
Ballaststoffe	16,7g
Eiweiß	9,3g
Salz	0,30g

1 × 50 g e

ZIMTERELLA

Trockenmischung aus Früchten (38%), Getreide und Nüssen mit Apfel und Zimt.

Zutaten: Apfel gefriergetrocknet (15%), **HAFERVOLLKORN** zartschmelzend (15%), **VOLLKORN-HAFER** gemahlen (15%), Datteln gemahlen, Erdmandeln gemahlen, **MANDELN** gehackt (8%), Chiasamen (Salvia hispanica), Mandarinen gefriergetrocknet (5%), Bananen gefriergetrocknet, Flohsamenschalen, Ceylon-Zimt (1,8%), Acerola gefriergetrocknet, Meersalz.



Ø Nährwerte	pro 100 g Trockenmischung
Energie	1.884 kJ 450 kcal
Fett	17,4g
> davon gesättigte Fettsäuren	4,6g
Kohlenhydrate	44,5g
> davon Zucker	19,7g
Ballaststoffe	10,3g
Eiweiß	23,6g
Salz	0,54g

1 × 55 g e

STRONG PEANUT

Trockenmischung aus Getreide und Proteinmehlen mit Erdnuss und Bitterschokolade (Kakao: mindestens 67% im Schokoladenanteil).

Zutaten: **HAFERVOLLKORN** zartschmelzend (27%), **ERDNUSSPROTEIN** (19%), **ERDNUSS** gehackt geröstet (15%), Datteln gemahlen, Bitterschokoladenstücke (10%) (Kakaomasse, Kokosblütenzucker, Kakaobutter), **HAFERPROTEIN** (8%), Bananen gefriergetrocknet, Meersalz, Bourbon-Vanille.



1 × 7,5 g e

MERRY ZIMT

Bio-Kräutertee mit Bio-Apfel und Bio-Zimt, natürlich aromatisiert mit Apfel- und Zimtgeschmack.

Zutaten: Rooibos*, Apfelstücke* (43%), Zimt* (4%), Süßkraut*, natürliches Apfelaroma, Zimtöl.



DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft