

# FRECHE FREUNDE

## Adventskalender mit Bio-Snacks & Non-Food-Artikeln



### ERDBEERE FRUCHTCHIPS

Gefriergetrocknete Bio-Erdbeerscheiben

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	1245kJ/295kcal
Fett	3,4g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3g
Kohlenhydrate	47g
davon Zucker	47g
Ballaststoffe	10g
Eiweiß	7,0g
Salz	0g



Zutaten: Gefriergetrocknete Erdbeerscheiben\* 100%.

9g e

### QUETSCHIE APFEL, MANGO & PFIRSICH

Bio-Mehrfruchtpüree

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	240kJ/57kcal
Fett	0,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	11g
davon Zucker	11g
Ballaststoffe	1,9g
Eiweiß	0,5g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 66%, Mangopüree\* 21%, Pfirsichpüree\* 13%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, ERDBEERE, BLAUBEERE & HIMBEERE

Bio-Mehrfruchtpüree

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	209kJ/50kcal
Fett	0,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	9,1g
davon Zucker	8,6g
Ballaststoffe	2,2g
Eiweiß	0,5g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 61,5%, Erdbeerpüree\* 27,5%, Blaubeerpüree\* 6%, Himbeerpüree\* 5%, Zitronensaft\*.

100g e

### QUETSCHIE BANANE, ERDBEERE & QUINOA

Bio-Bananen-Erdbeerpüree mit Quinoa

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	332kJ/78kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	16g
davon Zucker	14g
Ballaststoffe	1,8g
Eiweiß	1,2g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Bananenpüree\* 69%, Erdbeerpüree\* 29%, Quinoamehl\* 2%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, BLAUBEERE, JOHANNISBEERE & BROMBEERE

Bio-Mehrfruchtpüree

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	226kJ/54kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	11g
davon Zucker	11g
Ballaststoffe	2,3g
Eiweiß	0g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 80%, Blaubeerpüree\* 10%, Schwarze Johannisbeere-Püree\* 5%, Brombeerpüree\* 5%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, BIRNE & PASSIONSFRUCHT

Bio-Mehrfruchtpüree

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	248kJ/59kcal
Fett	0,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	12g
davon Zucker	10g
Ballaststoffe	2,3g
Eiweiß	0,4g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 64%, Birnenpüree\* 32%, Passionsfruchtsaft\* 4%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, BANANE, ANANASS & KOKOSNUSS

Bio-Mehrfruchtpüree mit Kokosmilch

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	321kJ/76kcal
Fett	1,7g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g
Kohlenhydrate	14g
davon Zucker	12g
Ballaststoffe	1,6g
Eiweiß	0,6g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 48,5%, Bananenpüree\* 33%, Ananassaft\* 10,5%, Kokosmilch\* (Kokosfruchtfleisch\*, Wasser) 8%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, BIRNE & ZIMT

Bio-Apfel-Birnenpüree mit Zimt

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	255kJ/60kcal
Fett	0,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	12g
davon Zucker	10g
Ballaststoffe	2,6g
Eiweiß	0,6g
Salz	0g
Natrium	0g



Zutaten: Apfelpüree\* 57,9%, Birnenpüree\* 41,9%, Zimt\* 0,2%.

100g e

### QUETSCHIE APFEL, BANANE, SPINAT & GURKE

Bio-Apfel-Bananenpüree mit Gemüse

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
Energie	227kJ/54kcal
Fett	0,4g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	11g
davon Zucker	9,5g
Ballaststoffe	1,7g
Eiweiß	0,8g
Salz	0,01g
Natrium	0,01g



Zutaten: Apfelpüree\* 53%, Bananenpüree\* 22%, Spinatpüree\* 17%, Gurkensaft\* 8%, Zitronensaft\* <0,5%.

100g e

\*aus biologischem Landbau.

## MANGO & ORANGE RIEGEL

### Bio-Früchte-Getreide-Riegel

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1579kJ/376kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>12g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,3g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>56g</b>
davon Zucker	27g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>6,5g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,4g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,03g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0,01g</b>



**Zutaten:** DINKELflocken\* 22%, Apfelsaftkonzentrat\*, HAFERvollkornmehl\* 14%, Birne\* (getrocknet), Sonnenblumenöl\*, Mangosaftkonzentrat\* 6%, HAFERflocken\* 5%, Banane\* (getrocknet), Orangensaftkonzentrat\* 3,5%, Oblaten\* (Kartoffelstärke\*, Sonnenblumenöl\*).

23g e

## BANANE, ROTE TRAUBE & ARONIA RIEGEL

### Bio-Früchte-Getreide-Riegel

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1611kJ/383kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>13g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>58g</b>
davon Zucker	28g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>6,4g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,4g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,03g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0,01g</b>



**Zutaten:** DINKELflocken\* 22%, Apfelsaftkonzentrat\*, HAFERvollkornmehl\* 14%, Birne\* (getrocknet), Sonnenblumenöl\*, Rote Traube-Saftkonzentrat\* 6%, Banane\* (getrocknet) 6%, HAFERflocken\* 5%, Aroniasaftkonzentrat\* 4%, Oblaten\* (Kartoffelstärke\*, Sonnenblumenöl\*).

23g e

## BANANE & KIRSCHKE RIEGEL

### Bio-Früchte-Getreide-Riegel

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1589kJ/378kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>12g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,2g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>59g</b>
davon Zucker	28g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>5,5g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,6g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,02g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0,01g</b>



**Zutaten:** DINKELflocken\* 24%, Apfelsaftkonzentrat\*, HAFERvollkornmehl\* 17%, Banane\* (getrocknet) 12%, Sonnenblumenöl\*, Sauerkirschsftkonzentrat\* 7%, Birne\* (getrocknet), Oblaten\* (Kartoffelstärke\*, Sonnenblumenöl\*).

23g e

## APFEL & KAROTTE RIEGEL

### Bio-Getreide-Früchte-Gemüse-Riegel

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1599kJ/381kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>13g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>55g</b>
davon Zucker	26g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>7,5g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,7g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,12g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0,05g</b>



**Zutaten:** DINKELflocken\* 24%, Apfelsaftkonzentrat\* 23%, HAFERvollkornmehl\* 13%, Birne\* (getrocknet), Sonnenblumenöl\*, Karottensaftkonzentrat\* 8%, HAFERflocken\* 5%, Apfelpulver\* 4%, Oblaten\* (Kartoffelstärke\*, Sonnenblumenöl\*).

23g e

## KNUSPER-HERZCHEN BANANE & ERDBEERE

### Geputfter Bio-Mais mit Bananen- & Erdbeerpulver

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1758kJ/418kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>12g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>69g</b>
davon Zucker	15g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>3,2g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,6g</b>
<b>Salz</b>	<b>0g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0g</b>



**Zutaten:** Maisgrieß\* 70%, Bananenpulver\* 17%, Sonnenblumenöl\*, Erdbeerpulver\* 3%.

30g e

## WINTER-KEKS PFLAUME & ZIMT

### Bio-Getreidegebäck mit Pflaumensaftkonzentrat & Zimt

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1850kJ/440kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>14g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,7g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>67g</b>
davon Zucker	16g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>5,0g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>9,0g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,01g</b>



**Zutaten:** WEIZENVollkornmehl\* 32%, DINKELmehl\* 32%, Pflaumensaftkonzentrat\* 25%, Sonnenblumenöl\*, Ceylon Zimt\* 0,5%.

25g e

## MÜSLIwürfel KAKAO

### Bio-Müslisnack mit Kakao

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1627kJ/388kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>14g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	7,8g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>53g</b>
davon Zucker	36g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>9,8g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,9g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,01g</b>



**Zutaten:** Datteln\*, HAFERflocken\* 27%, Sultaninen\*, Kakaobutter\* 8%, Kakaopulver\* 7%, geröstete Kakaobohnen\* 5%, Sonnenblumenöl\*.

20g e

## KICHERERBSE BREZELN

### Bio-Weizen-Dinkel-Laugengebäck mit Kichererbsenmehl

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1473kJ/348kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>4,1g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>63g</b>
davon Zucker	1,6g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>5,1g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>13g</b>
<b>Salz</b>	<b>2,1g</b>



**Zutaten:** WEIZENmehl\* 53%, VollkornDINKELmehl\* 27%, Kichererbsenmehl\* 11%, Rapsöl\*, GERSTENmalzextrakt\*, Salz, Hefe, Brezellaug (Natriumhydroxid).

75g e

## KNUSPER-FLIPS KAROTTE

### Geputfter Bio-Mais mit Karottenpulver

Durchschn. Nährwerte	pro 100g
<b>Energie</b>	<b>1686kJ/401kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>11g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	1,2g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>67g</b>
davon Zucker	2,7g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>4,7g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,7g</b>
<b>Salz</b>	<b>0g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0g</b>



**Zutaten:** Maisgrieß\* 77%, Karottenpulver\* 13%, Sonnenblumenöl\*.

30g e

## AUSMALVORLAGEN



## VORLESEBÜCHLEIN



## MAGNET



## STICKER



## TATTOOS



\*aus biologischem Landbau.

Mit ♥ entwickelt und hergestellt für:  
erdbär GmbH, Eberswalder Str. 6-9, 10437 Berlin  
[www.FRECHEFREUNDE.DE](http://www.FRECHEFREUNDE.DE)



DE-ÖKO-037