

FRECHE FREUNDE

Adventskalender mit Bio-Snacks & Non-Food-Artikeln



ERDBEERE FRUCHTCIPS

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%, Erdbeerpuree* 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, BLAUEPPE, 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 & PASSIONSPFRUCHT

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, ANANAS & 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%, Ananassap* 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
Energie	1579kJ/376kcal
Fett	12g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3g
Kohlenhydrate	56g
davon Zucker	27g
Ballaststoffe	6,5g
Eiweiß	6,4g
Salz	0,03g
Natrium	0,01g



Zutaten: DINKELflocken* 22%, Apfelsaft-konzentrat*, HAFERvollkornmehl* 14%, Birne* (getrocknet), Sonnenblumenöl*, Mangosaftkonzentrat* 6%, HAFERflocken* 5%, Banane* (getrocknet), Orangensaft-konzentrat* 3,5%, Oblaten* (Kartoffelstärke*, Sonnenblumenöl*).

23g €

APFEL & KAROTTE RIEGEL

Bio-Getreide-Früchte-Gemüse-Riegel

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



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

23g €

BANANE, ROTE TRAUBE & ARONIA RIEGEL

Bio-Früchte-Getreide-Riegel

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



Zutaten: DINKELflocken* 22%, Apfelsaftkonzentrat*, HAFERvollkornmehl* 14%, Birne* (getrocknet), Sonnenblumenöl*, Rote Traubesaftkonzentrat* 6%, Banane* (getrocknet) 6%, HAFERflocken* 5%, Aroniaskonzentrat* 4%, Oblaten* (Kartoffelstärke*, Sonnenblumenöl*).

23g €

BANANE & KIRSCHEN RIEGEL

Bio-Früchte-Getreide-Riegel

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



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

23g €

APFEL & KAROTTE RIEGEL

Bio-Getreide-Früchte-Gemüse-Riegel

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



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

23g €

KNUSPER-HERZCHEN BANANE & ERDBEERE

Gepuffter Bio-Mais mit Bananen- & Erdbeerpulver

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



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

30g €

MÜSLIWÜRTEL KAKAO

Bio-MüsliSnack mit Kakao

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



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

20g €

KICHERERBSE BREZELN

Bio-Weizen-Dinkel-Laugengebäck mit Kichererbsenmehl

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



Zutaten: WEIZENmehl* 53%, VolkornDINKELmehl* 27%, Kichererbsenmehl* 11%, Rapsöl*, GERSTENmalzextrakt*, Salz, Hefe, Brezelzauge (Natriumhydroxid).

75g €

KNUSPER-FLIPS KAROTTE

Gepuffter Bio-Mais mit Karottenpulver

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



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

30g €

AUSMALVORLAGEN



VORLESEBÜCHLEIN



MAGNET



STICKER



TATTOOS



*aus biologischem Landbau.



Mit ❤ entwickelt und hergestellt für:
erdbär GmbH, Eberswalder Str. 6-9, 10437 Berlin
www.FRECHEFREUNDE.DE

