

# Zimtiger Apfel



OHNE ZUSATZSTOFFE  
NO ADDITIVES



OHNE ZUCKERZUSATZ  
NO ADDED SUGARS\*



VEGAN



766 KJ / 182 KCAL  
PRO / PER PORTION\*\*



VOLLKORN  
WHOLEGRAIN



BALLASTSTOFFQUELLE  
SOURCE OF FIBRE

Richtig genießen und richtig bewusst essen? Wenn das deine Idee war, bist du hier – genau richtig. In all unseren Produkten sind Vollkorn-Haferflocken der Star, garantiert ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Zusätze. Stattdessen mit in der Tüte: jede Menge aromatische Apfelstücke und duftender Zimt – smells like Apfelstrudel.

Looking for delicious food that's also good for you? Look no further. We've got something for you that's... just right! Wholegrain oats are the star in all our products – no added sugar or artificial additives. For this flavour, we've combined our oats with aromatic apple pieces and warming cinnamon. Smells just like apple strudel.

Zertifizierte



Corporation

BIO Circular  
Plastic > 47%

3Bears

1 50g + 150ml 2 3 4

**Zubereitung:** 1.) 50g Porridge & 150ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink in Topf oder Schale mischen. 2.) Im Topf unter Rühren für 3 Minuten einkochen. Alternativ auf mittlerer Stufe für 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. 3.) Pur oder mit Toppings genießen. TIPP: Probier auch mal Overnight Oats aus dem Kühlschrank!

**Preparation:** 1.) Mix 50g Porridge & 150ml water, milk or plant-based drink in a pot or bowl. 2.) Simmer on the hob for 3 minutes, whilst stirring or warm in microwave. 3.) Enjoy natural or with toppings. TIPP: Try as overnight oats!

**Porridge (Hafergetreidebrei) mit Apfel und Zimt.**  
**Zutaten:** 67% Vollkorn-Haferflocken, 23,5% getrocknete Apfelstücke, 7% Apfelmehl, 1% Zimt, Sonnenblumenöl, Reismehl.  
 Hinweis für Allergiker: Enthält glutenhaltiges Getreide. Kann Spuren von Milch, Sellerie, Soja, Ei und Senf enthalten.

**Porridge with apple and cinnamon.**  
**Ingredients:** 67% wholegrain oat flakes, 23,5% dried apple pieces, 7% apple flour, 1% cinnamon, sunflower oil, rice flour.  
 Note regarding allergies: Cereals containing gluten. May contain traces of milk, celery, soy, egg and mustard.

Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet) / Nutrition Information (unprepared)	pro/100g	pro/per portion 50g
Energie / Energy	1518 kJ / 365 kcal	768 kJ / 183 kcal
Fett / Fat	6,1 g	3,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren / - of which saturates	1,0 g	0,5 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	62 g	31 g
- davon Zucker / - of which sugars <sup>§</sup>	20 g	9,8 g
Ballaststoffe / Fibre	11 g	5,5 g
Eiweiß / Protein	9,6 g	4,8 g
Salz / Salt	0,02 g	0,01 g
<sup>§</sup> Enthält von Natur aus Zucker / Contains naturally occurring sugars		
<sup>**</sup> mit 150ml Wasser zubereitet / prepared with 150ml water		

Mindestens haltbar bis / Best before:

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Gebrauch schütteln. 3Bears Porridge ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen.

Store in a cool and dry place protected from light. Shake before use. 3Bears Porridge is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks.

3Bears Foods GmbH  
Zielstattstraße 40  
D-81379 München

Meld dich gerne bei uns / Contact us:  
info@3bears.de  
www.3bears.de

Bitte recycle mich!  
Please recycle me!

e 400g  
Entspricht 8 Portionen  
Corresponds to 8 servings

60008946 (641747)13122

4 260462 980029

# Mohnige Banane



OHNE ZUSATZSTOFFE  
NO ADDITIVES



OHNE ZUCKERZUSATZ  
NO ADDED SUGARS\*



VEGAN



786 KJ / 186 KCAL  
PRO / PER PORTION\*\*



VOLLKORN  
WHOLEGRAIN



BALLASTSTOFFQUELLE  
SOURCE OF FIBRE

Richtig genießen und richtig bewusst essen? Wenn das deine Idee war, bist du hier – genau richtig. In all unseren Produkten sind Vollkorn-Haferflocken der Star, garantiert ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Zusätze. Dafür erwartest dich hier diese tolle Kombo: Bananenstücke und süßer Mohn. A match made in heaven.

Looking for delicious food that's also good for you? Look no further. We've got something for you that's... just right! Wholegrain oats are the star in all our products – no added sugar or artificial additives. A sweet combo of banana and poppy seed, together with our creamy oats awaits you inside of this bag.

*3Bears* Tim



BIO Circular  
Plastic >47%



**Zubereitung:** 1.) 50g Porridge & 150ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink in Topf oder Schale mischen. 2.) Im Topf unter Rühren für 3 Minuten einkochen. Alternativ auf mittlerer Stufe für 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. 3.) Pur oder mit Toppings genießen. TIPP: Probier auch mal Overnight Oats aus dem Kühlschrank!

**Preparation:** 1.) Mix 50g Porridge & 150ml water, milk or plant-based drink in a pot or bowl. 2.) Simmer on the hob for 3 minutes, whilst stirring or warm in microwave. 3.) Enjoy natural or with toppings. TIP: Try as overnight oats!



**Porridge (Hafergetreidebrei) mit Banane und Mohn.**  
Zutaten: 61,5% Vollkorn-Haferflocken, 22% getrocknete Bananenstücke, 10% Bananenflocken, 6% Blaumohn, Reismehl. Hinweis für Allergiker: Enthält glutenhaltiges Getreide. Kann Spuren von Milch, Sellerie, Soja, Ei, Senf und Sesam enthalten.

**Porridge with banana and poppy seeds.**  
Ingredients: 61,5% wholegrain oat flakes, 22% dried banana pieces, 10% banana flakes, 6% poppy seeds, rice flour. Note regarding allergies: Cereals containing gluten. May contain traces of milk, celery, soy, egg, mustard and sesame seeds.



Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet) / Nutrition Information (unprepared)	pro/per 100g	pro/per portion 50g
Energie / Energy	1572 kJ / 373 kcal	786 kJ / 186 kcal
Fett / Fat	6,9 g	3,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren / - of which saturates	1,1 g	0,5 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	62 g	31 g
- davon Zucker / - of which sugars*	20 g	10 g
Ballaststoffe / Fibre	10 g	5,0 g
Eiweiß / Protein	11 g	5,3 g
Salz / Salt	0,07 g	0,03 g

\* Enthält von Natur aus Zucker / Contains naturally occurring sugars  
\*\* mit 150ml Wasser zubereitet / prepared with 150ml water

Mindestens haltbar bis / Best before:

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Gebrauch schütteln. 3Bears Porridge ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen.

Store in a cool and dry place protected from light. Shake before use. 3Bears Porridge is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks.



3Bears Foods GmbH  
Zielstattstraße 40  
D-81379 München

Meld dich gerne bei uns / Contact us:  
info@3bears.de  
www.3bears.de



Bitte recycle mich!  
Please recycle me!

**e 400g**  
Entspricht 8 Portionen  
Corresponds to 8 servings

60006840 (6x2x3) 03/22

# Feiner Kakao



MIT KAKAONIBS  
WITH COCOA NIBS



PROTEINQUELLE  
PROTEIN SOURCE



VEGAN



772 KJ / 184 KCAL  
PRO / PER PORTION \*



VOLLKORN  
WHOLEGRAIN



BALLASTSTOFFQUELLE  
SOURCE OF FIBRE

Richtig genießen und richtig bewusst essen? Wenn das deine Idee war, bist du hier – genau richtig. In all unseren Produkten sind Vollkorn-Haferflocken der Star, garantiert ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Zusätze. Special Guests heute: die Sternchen Kakaopulver und Kakaonibs. Ein schokoladiger Superhit!

Looking for delicious food that's also good for you? Look no further. We've got something for you that's... just right! Wholegrain oats are the star in all our products – no added sugar or artificial additives. Special guests joining our oats in the bag today are cocoa powder and cocoa nibs. A guilt-free chocolatey super hit!

Zertifizierte



Corporation

BIO Circular  
Plastic > 47%

*3Bears*

1 50g + 150ml 2 3 3

**Zubereitung:** 1.) 50g Porridge & 150ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink in Topf oder Schale mischen. 2.) Im Topf unter Rühren für 3 Minuten einkochen. Alternativ auf mittlerer Stufe für 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. 3.) Pur oder mit Toppings genießen. TIPP: Probier auch mal Overnight Oats aus dem Kühlschrank!

**Preparation:** 1.) Mix 50g Porridge & 150ml water, milk or plant-based drink in a pot or bowl. 2.) Simmer on the hob for 3 minutes, whilst stirring or warm in microwave. 3.) Enjoy natural or with toppings. TIPP: Try as overnight oats!

### Porridge (Hafergetreidebrei) mit Kakao.

**Zutaten:** 61% Vollkorn-Haferflocken, getrocknete Dattelstücke, Apfelpulver, 5,1% geröstete Kakaobohnen, 2,4% fettarmes Kakaopulver, Reismehl, Sonnenblumenöl.  
Hinweis für Allergiker: Enthält glutenhaltiges Getreide. Kann Spuren von Milch, Sellerie, Soja, Ei und Senf enthalten.

### Porridge with cocoa.

**Ingredients:** 61% wholegrain oat flakes, dried date pieces, apple powder, 5.1% roasted cocoa beans, 2.4% reduced fat cocoa powder, rice flour, sunflower oil.

Note regarding allergies: Cereals containing gluten. May contain traces of milk, celery, soy, egg and mustard.

Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet) / Nutrition Information (unprepared)	pro/per 100g	pro/per portion 50g
Energie / Energy	1544 kJ / 367 kcal	772 kJ / 184 kcal
Fett / Fat	8,6 g	4,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren / - of which saturates	2,8 g	1,4 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	57 g	28 g
- davon Zucker / - of which sugars	18 g	9,2 g
Ballaststoffe / Fibre	11 g	5,5 g
Eiweiß / Protein	10 g	5,0 g
Salz / Salt	0,04 g	0,02 g
* mit 150ml Wasser zubereitet / prepared with 150ml water		

Mindestens haltbar bis / Best before:

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Gebrauch schütteln. 3Bears Porridge ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen.

Store in a cool and dry place protected from light. Shake before use. 3Bears Porridge is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks.



3Bears Foods GmbH  
Zielstattstraße 40  
D-81379 München

Meld dich gerne bei uns / Contact us:  
info@3bears.de  
www.3bears.de



4 260462 980951



Bitte recycle mich!  
Please recycle me!

**e 400g**  
Entspricht 8 Portionen  
Corresponds to 8 servings

60000958 (641749)1272