

Bist du bereit für einen perfekten Start in den Tag? Dann probiere mein ultra leckeres Granola mit ganz viel Hafer, gepuffte Quinoa und Amaranth und einer leichten Zimt-Kokos-Note. Zusammen mit 3Bears habe ich diesen Frühstückspascher-Spaß entwickelt und bin so stolz auf das Ergebnis. Schmeckt mir so gut wie mein selbstgebackenes Granola.

Are you ready for a perfect start to the day? Then try my ultra delicious granola with lots of oats, puffed quinoa and amaranth and a light cinnamon-coconut flavour. I developed this crunchy breakfast together with 3Bears and I'm so proud of the result. It tastes as good as my homemade granola.

Deine Sarah. Yours Sarah. — @sarah.harrison.official



Ⓢ **Knuspermüli mit Quinoa, Amaranth, Dattelsaftkonzentrat und Zimt.**
Zutaten: 67% Hafer-Vollkornflocken, 21% Dattelsaftkonzentrat, Sonnenblumenöl, 1,8% gepuffte Quinoa, 1,4% gepuffter Amaranth, Kokosraspel, 0,1% Zimt, Meersalz.
Ⓢ **Crunchy muesli with quinoa, amaranth, date juice concentrate and cinnamon.**
Ingredients: 67% wholegrain oat flakes, 21% date juice concentrate, sunflower oil, 1,8% puffed quinoa, 1,4% puffed amaranth, grated coconut, 0,1% cinnamon, sea salt.

	Durchschnittliche Nährwerte Average Nutritional Value	pro 100 g per 100 g	pro 45 g per 45 g
Energie / Energy	1818 kJ / 433 kcal	826 kJ / 197 kcal	
Fett / Fat	13,8	6,0 g	
- davon gesättigte Fettsäuren / - of which saturates		2,0 g	0,9 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	64,8	29,2 g	
- davon Zucker / of which sugars	17,8	7,5 g	
Ballaststoffe / Fibre	7,8 g	3,5 g	
Eiweiß / Protein	11,8	4,9 g	
Salz / Salt	0,14 g	0,06 g	

Kühl und trocken lagern. 3Bears Granola ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen. Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite.

Store in a cool and dry place. 3Bears Granola is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks. Best before: see bottom.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland

Bitte recycle mich!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

4 260462 985901

7

Bitte recycle mich!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

Ⓢ **Overnight Oats Mischung (Mischung aus Vollkorn-Haferflocken und Zimt zur Herstellung eines Haferbreis).** Zutaten: 79% Vollkorn-Haferflocken, getrocknete Dattelstücke, 2,4% Zimt, Leinsamen, Sonnenblumenkerne. Hinweis für Allergiker: Kann Weizen, Gerste, Roggen, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse (CH: Baumnüsse), Cashewkerne, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Erdnüsse und Milch enthalten.

Ⓢ **Overnight Oats mix (mengsel van volkoren havervlokken en kaneel voor het bereiden van een havermoutpap).** Ingrediënten: 79% volkoren havervlokken, gedroogde dadelstukjes, 2,4% kaneel, lijnzaad, zonnebloempitten. Opmerking voor mensen met een allergie: Kan tarwe, gerst, rogge, amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten, pinda's en melk bevatten.

Ⓢ **Overnight Oats mix (mixture of wholegrain oat flakes and cinnamon for preparing porridge).** Ingredients: 79% wholegrain oat flakes, dried date pieces, 2,4% cinnamon, sunflower seeds. Allergy advice: For allergens, including cereals containing gluten see ingredients in bold. May contain wheat, barley, rye, almonds, hazelnuts, walnuts, cashew nuts, pecan nuts, Brazil nuts, pistachio nuts, macadamia nuts, peanuts and milk.

Ⓢ **Mélange Overnight Oats (mélange de flocons d'avoine complète et de la cannelle pour la préparation d'un porridge).** Ingrédients : 79% de flocons d'avoine complète, morceaux de dattes séchées, 2,4% de cannelle, graines de lin, graines de tournesol. Avis pour personnes allergiques : Peut contenir du blé, de l'orge, du seigle, des amandes, des noisettes, des noix, des noix de cajou, des noix de pécan, des noix du Brésil, des pistaches, des noix de macadamia, des arachides et du lait.

	pro/per/per/par 100 g	pro/per/per/par 50 g
Energie / Energy	1531 kJ / 363 kcal	774 kJ / 184 kcal
Fett / Vettes / Fat / Matières grasses	6,6 g	3,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren / - of which saturates	1,2 g	0,6 g
Kohlenhydrate / Koolhydraten / Carbohydrate / Glucides	59 g	30 g
- davon Zucker / waarvan suikers / of which sugars / dont sucres	13 g	6,5 g
Ballaststoffe / Vezels / Fibre / Fibres alimentaires	10 g	5,0 g
Eiweiß / Eiwitten / Protein / Protéines	12 g	6,0 g
Salz / Zout / Salt / Sel	0,03 g	0,02 g
% pro / per / per / par 100 g		

Ⓢ **Kühl und trocken lagern.** 3Bears Overnight Oats ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen. Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite. Ⓢ **Bewaar op een koel en droge plaats.** 3Bears Overnight Oats is een natuurproduct. Ondanks veelvuldige controles is het zelfs bij zorgvuldige verpakking, niet mogelijk om vreemde substanties zoals schelpresten, steeltjes of kleine steentjes volledig uit te sluiten. Ten minste houdbaar tot: zie onderkant. Ⓢ **Store in a cool and dry place.** 3Bears Overnight Oats is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks. Best before: see bottom. Ⓢ **A conserver dans un endroit frais et sec.** 3Bears Overnight Oats est un produit naturel. Malgré le plus grand soin, le produit peut contenir des fragments de coquilles, des noyaux de fruits ou des tiges. A consommer de préférence avant le : voir dessous.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland | Duitsland | Allemagne

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

4 260462 987050

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

0%

ZUSATZSTOFFE
ADDITIVES

0%

ZUSATZSTOFFE

REICH AN
BALLASTSTOFFEN

HIGH FIBRE

VEGAN

VEGAN

0%
INDUSTRIEZUCKER

0%
ZUSATZSTOFFE

REICH AN
BALLASTSTOFFEN

3Bears

Hafer Crunch
Oat Crunch

granola

Hafer Crunch
Oat Crunch

Als Topping auf deinem Porridge
oder deiner Smoothie Bowl
As a topping on your porridge
or smoothie bowl

Angerührt mit Milch oder einer
pflanzlichen Alternative
Mixed with milk or
a plant-based alternative

Als crunchy Highlight
auf Obst oder Joghurt
As a crunchy highlight
on fruit or yoghurt

Scan mich!
Scan den QR-Code
und erfahre alles rund um unsere
Granola-Sorten, Ideen,
Rezepte und vieles mehr!

Scan me!
Scan the QR code to find
out all about our granola
flavours, ideas, recipes
and much more!

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland

Bitte recycle mich!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

4 260462 985901

7

Bitte recycle mich!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

0%
REFINED SUGAR
INDUSTRIEZUCKER

SOURCE OF
PROTEIN*
PROTEINQUELLE*

HIGH
FIBRE*
BALLASTSTOFFREICH*

3Bears

overnight
oats

Type / Typ
Cinnamon Roll

just add milk!
Einfach Milch
dozu!

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland | Duitsland | Allemagne

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

4 260462 987050

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

Granola kann so einigies!
Du kannst Granola
natürlich einfach pur snacken
oder dich von unseren Ideen
inspirieren lassen ...

Granola your way!
You can simply enjoy the granola
on its own or take a look at our
ideas for inspiration ...

Als Topping auf deinem Porridge
oder deiner Smoothie Bowl
As a topping on your porridge
or smoothie bowl

Angerührt mit Milch oder einer
pflanzlichen Alternative
Mixed with milk or
a plant-based alternative

Als crunchy Highlight
auf Obst oder Joghurt
As a crunchy highlight
on fruit or yoghurt

Scan mich!
Scan den QR-Code
und erfahre alles rund um unsere
Granola-Sorten, Ideen,
Rezepte und vieles mehr!

Scan me!
Scan the QR code to find
out all about our granola
flavours, ideas, recipes
and much more!

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland | Duitsland | Allemagne

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

4 260462 988483

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

Ⓢ **Overnight Oats Mischung (Mischung aus Vollkorn-Haferflocken, Apfelstücken, Mandeln und Zimt zur Herstellung eines Haferbreis).** Zutaten: 76,6% Vollkorn-Haferflocken, 12% getrocknete Apfelstücke, Rosinen, 3,5% gestiftelte, geröstete Mandeln, 2% Apfelpulver, 0,5% Zimt, Bourbon Vanillepulver. Hinweis für Allergiker: Kann Weizen, Gerste, Roggen, Haselnüsse, Walnüsse (CH: Baumnüsse), Cashewkerne, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Erdnüsse und Milch enthalten.

Ⓢ **Overnight Oats mix (mengsel van volkoren havervlokken, stukjes appel, amandelen en kaneel voor het bereiden van havermoutpap).** Ingrediënten: 76,6% volkoren havervlokken, 12% gedroogde appelstukjes, rozijnen, 3,5% geschaafted gerosteerde amandelen, 2% appelpoeder, 0,5% kaneel, Bourbon-vanillepoeder. Opmerking voor mensen met een allergie: Kan tarwe, gerst, rogge, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten, pinda's en melk bevatten.

Ⓢ **Overnight oats mix (mixture of wholegrain oat flakes, apple pieces, almonds and cinnamon for preparing porridge).** Ingredients: 76,6% wholegrain oat flakes, 12% dried apple pieces, raisins, 3,5% slivered, roasted almonds, 2% apple powder, 0,5% cinnamon, Bourbon vanilla powder. Allergy advice: For allergens, including cereals containing gluten see ingredients in bold. May contain wheat, barley, rye, hazelnuts, walnuts, cashew nuts, pecan nuts, Brazil nuts, pistachio nuts, macadamia nuts, peanuts and milk.

Ⓢ **Mélange Overnight Oats (mélange de flocons d'avoine complète, morceaux de pomme, amandes et cannelle pour la préparation d'un porridge).** Ingrédients : 76,6% de flocons d'avoine complète, 12% de morceaux de pomme séchés, raisins secs, 3,5% d'amandes en bâtonnets et grillées, 2% de poudre de pomme, 0,5% de cannelle, poudre de vanille Bourbon. Avis pour personnes allergiques : Peut contenir du blé, de l'orge, du seigle, des noisettes, des noix, des noix de cajou, des noix de pécan, des noix du Brésil, des pistaches, des noix de macadamia, des arachides et du lait.

Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet) Gemiddelde voedingswaarde (onbereid) Average Nutritional Value (unprepared)	pro/per/per/par 100 g	pro/per/per/par 50 g
Valeurs nutritionnelles moyennes (non préparé) Energie / Energy / Energie	1589 kJ / 377 kcal	796 kJ / 189 kcal
Fett / Vettes / Fat / Matières grasses	7,7 g	3,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren / - waarvan verzadigde vetzuren / - of which saturates / d'ont acides gras saturés	1,3 g	0,7 g
Kohlenhydrate / Koolhydraten / Carbohydrate / Glucides	60 g	30 g
- davon Zucker / waarvan suikers / of which sugars / dont sucres	12 g	6,0 g
Ballaststoffe / Vezels / Fibre / Fibres alimentaires	10 g	5,0 g
Eiweiß / Eiwitten / Protein / Protéines	12 g	6,0 g
Salz / Zout / Salt / Sel	0,02 g	0,01 g
% pro / per / per / par 100 g		

Ⓢ **Kühl und trocken lagern.** 3Bears Overnight Oats ist ein Naturprodukt. Trotz mehrfacher Kontrollen lassen sich auch bei sorgfältiger Verpackung Fremdkörper wie Schalenreste, Stiele oder Steinchen nicht gänzlich ausschließen. Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite. Ⓢ **Bewaar op een koel en droge plaats.** 3Bears Overnight Oats is een natuurproduct. Ondanks veelvuldige controles is het, zelfs bij zorgvuldige verpakking, niet mogelijk om vreemde substanties zoals schelpresten, steeltjes of kleine steentjes volledig uit te sluiten. Ten minste houdbaar tot: zie onderkant. Ⓢ **Store in a cool and dry place.** 3Bears Overnight Oats is a natural product. Despite the greatest care, the product may contain occasional shell fragments, fruit pits or stalks. Best before: see bottom. Ⓢ **A conserver dans un endroit frais et sec.** 3Bears Overnight Oats est un produit naturel. Malgré le plus grand soin, le produit peut contenir des fragments de coquilles, des noyaux de fruits ou des tiges. A consommer de préférence avant le : voir dessous.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland | Duitsland | Allemagne

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

4 260462 988483

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

100% VOLLKORN ✓
PROTEINQUELLE ✓

3Bears

POWERED BY OATS

HARRY KANE

PORRIDGE
KERNIGER KLASSIKER
ORIGINAL CLASSIC

HARRY'S OAT NEWS

Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und alsbald verbrauchen. (Wenn's mal schneller gehen muss, schmecken unsere Overnight Oats auch schon nach einer halben Stunde – dann mit etwas mehr Biss.)
Laat het een nacht weken in de koelkast en consumer het zo snel mogelijk. (Heb je haast? Onze Overnight Oats smaken ook heerlijk na een half uur – maar dan met wat meer bite).
Refrigerate overnight and consume promptly. (In a hurry? Our Overnight Oats also already taste great after half an hour – then with that extra bite to it.)
Laisser gonfler pendant la nuit au réfrigérateur et consommer immédiatement. (S'il faut aller plus vite, nos Overnight Oats sont aussi délicieux au bout d'une demi-heure – ils seront alors un peu plus croquants).

Pur oder mit Toppings genießen. Geniet ervan, pur of met toppings. Enjoy like that or add some toppings. A déguster nature ou avec des toppings.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
D-83379 München

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

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
D-83379 München

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

NEW

0%
REFINED SUGAR
INDUSTRIEZUCKER

SOURCE OF
PROTEIN*
PROTEINQUELLE*

HIGH
FIBRE*
BALLASTSTOFFREICH*

3Bears

overnight
oats

Type / Typ
Apfelstrudel

just add milk!
Einfach Milch
dozu!

Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und alsbald verbrauchen. (Wenn's mal schneller gehen muss, schmecken unsere Overnight Oats auch schon nach einer halben Stunde – dann mit etwas mehr Biss.)
Laat het een nacht weken in de koelkast en consumer het zo snel mogelijk. (Heb je haast? Onze Overnight Oats smaken ook heerlijk na een half uur – maar dan met wat meer bite).
Refrigerate overnight and consume promptly. (In a hurry? Our Overnight Oats also already taste great after half an hour – then with that extra bite to it.)
Laisser gonfler pendant la nuit au réfrigérateur et consommer immédiatement. (S'il faut aller plus vite, nos Overnight Oats sont aussi délicieux au bout d'une demi-heure – ils seront alors un peu plus croquants).

Pur oder mit Toppings genießen. Geniet ervan, pur of met toppings. Enjoy like that or add some toppings. A déguster nature ou avec des toppings.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

4 260462 985901

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

100% VOLLKORN
100% WHOLEGRAIN

PROTEINQUELLE
PROTEIN SOURCE

3Bears

POWERED BY OATS

HARRY KANE

PORRIDGE
KERNIGER KLASSIKER
ORIGINAL CLASSIC

HARRY'S OAT NEWS

Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und alsbald verbrauchen. (Wenn's mal schneller gehen muss, schmecken unsere Overnight Oats auch schon nach einer halben Stunde – dann mit etwas mehr Biss.)
Laat het een nacht weken in de koelkast en consumer het zo snel mogelijk. (Heb je haast? Onze Overnight Oats smaken ook heerlijk na een half uur – maar dan met wat meer bite).
Refrigerate overnight and consume promptly. (In a hurry? Our Overnight Oats also already taste great after half an hour – then with that extra bite to it.)
Laisser gonfler pendant la nuit au réfrigérateur et consommer immédiatement. (S'il faut aller plus vite, nos Overnight Oats sont aussi délicieux au bout d'une demi-heure – ils seront alors un peu plus croquants).

Pur oder mit Toppings genießen. Geniet ervan, pur of met toppings. Enjoy like that or add some toppings. A déguster nature ou avec des toppings.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
D-83379 München

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

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
D-83379 München

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!
Recyclez-moi s'il vous plaît!

e400g

Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Corresponds to 8 portions

0%
REFINED SUGAR
INDUSTRIEZUCKER

SOURCE OF
PROTEIN*
PROTEINQUELLE*

HIGH
FIBRE*
BALLASTSTOFFREICH*

3Bears

overnight
oats

Type / Typ
Apfelstrudel

just add milk!
Einfach Milch
dozu!

Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und alsbald verbrauchen. (Wenn's mal schneller gehen muss, schmecken unsere Overnight Oats auch schon nach einer halben Stunde – dann mit etwas mehr Biss.)
Laat het een nacht weken in de koelkast en consumer het zo snel mogelijk. (Heb je haast? Onze Overnight Oats smaken ook heerlijk na een half uur – maar dan met wat meer bite).
Refrigerate overnight and consume promptly. (In a hurry? Our Overnight Oats also already taste great after half an hour – then with that extra bite to it.)
Laisser gonfler pendant la nuit au réfrigérateur et consommer immédiatement. (S'il faut aller plus vite, nos Overnight Oats sont aussi délicieux au bout d'une demi-heure – ils seront alors un peu plus croquants).

Pur oder mit Toppings genießen. Geniet ervan, pur of met toppings. Enjoy like that or add some toppings. A déguster nature ou avec des toppings.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
83379 München
Deutschland

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings

4 260462 985901

7

Bitte recycle mich!
Recycle me alseblief!
Please recycle!

e325g

Entspricht ca. 7 Portionen
Corresponds to 7 servings