(DE) **Overnight Oats Mischung (Mischung aus Vollkorn-Haferflocken, Mandeln und Bourbon Vanille zur Herstellung eines Haferbreis). Zutaten:** 70% **Vollkorn-Haferflocken**, getrocknete Dattelstücke, 3,8% halbierte **Mandeln**, 3% gestiftelte, geröstete **Mandeln**, 0,6% Bourbon Vanillepulver. Hinweis für Allergiker: Kann **Weizen**, **Gerste**, **Roggen**, **Haselnüsse**, **Walnüsse** (CH: **Baumnüsse**), **Cashewkerne**, **Pekannüsse**, **Paranüsse**, **Pistazien**, **Macadamianüsse**, **Erdnüsse** und **Milch** enthalten.

(NL) **Overnight Oats mix (mengsel van volkoren havervlokken, amandelen en bourbon-vanille voor het bereiden van een havermoutpap). Ingrediënten:** 70% volkoren **havervlokken**, gedroogde dadelstukjes, 3,8% gehalveerde **amandelen**, 3% geschaafde, geroosterde **amandelen**, 0,6% bourbon-vanillepoeder. Opmerking voor mensen met een allergie: Kan **tarwe**, **gerst**, **rogge**, **hazelnoten**, **walnoten**, **cashewnoten**, **pecannoten**, **paranoten**, **pistachenoten**, **macadamianoten**, **pinda's** en **melk** bevatten.

(GB) **Overnight Oats mix (mixture of wholegrain oat flakes, almonds and Bourbon vanilla for preparing porridge). Ingredients:** 70% wholegrain **oat** flakes, dried date pieces, 3.8% halved **almonds**, 3% slivered, roasted **almonds**, 0.6% 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**.

(F) **Mélange Overnight Oats (mélange de flocons d'avoine complète, amandes et vanille Bourbon pour la préparation d'un porridge). Ingrédients :** 70% de flocons d'**avoine** complète, morceaux de datte séchés, 3,8% d'**amandes** moitiés, 3% d'**amandes** en bâtonnets et grillées, 0,6% 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)** **Valeurs nutritionnelles moyennes (non préparé)**	**pro/per/per/par 100 g**	**pro/per/per/par 50 g**
Energie / Energie / Energy / Énergie	1556 kJ / 370 kcal	774 kJ / 184 kcal
Fett / Vetten / Fat / Matières grasses	8,7 g	4,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren / waarvan verzadigde vetzuren / of which saturates / dont acides gras saturés	1,2 g	0,6 g
Kohlenhydrate / Koolhydraten / Carbohydrate / Glucides	56 g	28 g
- davon Zucker / waarvan suikers / of which sugars / dont sucres	15 g	7,7 g
Ballaststoffe / Vezels / Fibre / Fibres alimentaires	10 g	5,0 g
Eiweiß / Eiwitten / Protein / Protéines	12 g	5,8 g
Salz / Zout / Salt / Sel	0,03 g	0,02 g

** pro / per / per / par 100 g*

(DE) 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. (NL) Bewaar op een koele 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. (GB) 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. (F) À 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. À consommer de préférence avant le : voir dessous.

3Bears Foods GmbH
Zielstattstraße 40
81379 München
Deutschland | Duitsland | Allemagne

3Bears | 3rd Floor |
86-90 Paul Street
London | EC2A 4NE
United Kingdom

hello@3bears.com
www.3bears.com

Certified B Corporation
Learn more at bcorp.com

4 260462 988384

℮ 400 g
Entspricht 8 Portionen
Komt overeen met 8 porties
Corresponds to 8 servings
Correspond à 8 portions

0%
ZUSATZSTOFFE
TOEVOEGINGEN
ADDITIVES
ADDITIFS

PROTEINQUELLE*
BRON VAN EIWITTEN*
SOURCE OF PROTEIN*
SOURCE DE PROTÉINES*

BALLASTSTOFFREICH*
VEZELRIJK*
HIGH FIBRE*
RICHE EN FIBRES*

VEGAN
VEGANISTISCH
VEGAN
VÉGAN

Hi oat lover!

Wir sind überglücklich, dass du unsere Overnight Oats Mischung gewählt hast, um in deinen Tag zu starten. Wir sind ein kleines Start-up mit der Mission, spannende Haferprodukte mit einem natürlich großartigen Geschmack und 0% raffiniertem Zucker zu entwickeln.
Mehr unter **www.3bears.com** und auf Social Media!

We are over the moon that you picked our Overnight Oats to start your day with. As a small start-up, we develop oat products with natural flavours and 0% refined sugar.
More at **www.3bears.com** and on social media.

Caroline & Tim
3Bears Gründer / Founders

NEW

0%
REFINED SUGAR
INDUSTRIEZUCKER

HIGH
FIBRE*
BALLASTSTOFFREICH*

SOURCE OF
PROTEIN*
PROTEINQUELLE*

3Bears

overnight oats

Bourbon Vanilla



Mindestens haltbar bis: / Ten minste houdbaar tot: /
Best before: / À consommer de préférence avant le :

Zubereitung
Bereiding
Preparation
Préparation

1 50 g + 100 ml

50 g Overnight Oats & 100 ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink mischen.

Meng 50 g Overnight Oats & 100 ml water, melk of plantaardige drank.

Mix 50 g Overnight Oats & 100 ml water, milk or plant-based drink.

Mélanger 50 g d'Overnight Oats & 100 ml d'eau, de lait ou de boisson végétale.

2

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 consumeer 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).

3

Pur oder mit Toppings genießen.

Geniet ervan, puur of met toppings.

Enjoy like that or add some toppings.

A déguster nature ou avec des toppings.

Serviervorschlag/Serveersuggestie/Serving Suggestion/Suggestion de présentation