

Ⓢ 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% geschaafde geroosterde 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)	pro/per/per/par	pro/per/per/par
Gemiddelde voedingswaarde (onbereid)	100 g	50 g
Average Nutritional Value (unprepared)		
Valeurs nutritionnelles moyennes (non préparé)		
Energie / Energie / Energy / Énergie	1589 kJ / 377 kcal	796 kJ / 189 kcal
Fett / Vetten / Fat / Matières grasses	7,7 g	3,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren / waarvan verzadigde vetzuren / of which saturates / dont 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 Steinen nicht gänzlich ausschließen. Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite. Ⓢ 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. Ⓢ 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. Ⓢ 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



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

e 400 g

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

0%
INDUSTRIEZUCKER
INDUSTRIËLE SUIKER
REFINED SUGAR
SUCRE RAFFINÉ

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



overnight oats

Type / Typ
Apfelstrudel



just
add
milk!
Einfach Milch
dazu!

NEW

Zubereitung
Bereiding
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.

Serviertips/Serveersuggestie/Serving Suggestion/Suggestion de présentation

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