



## Crunchy granola with apple and cinnamon

**Ingredients:** Oat granola (gluten free) 51 %, skimmed milk powder, maltodextrin, apple 10 %, palm fat, cinnamon 0,4 %.

Gluten free and Lactose free

**Category:** Dry meal

### Preparation:

- 1 Tear off the top and fold out the bottom
  - 2 Add 150 ml of cold (level E)
  - 3 Stir
  - 4 Re-seal, wait 5 mins
- Add more water if required.

**Content:** 150 g

**Shelf life:** 48 months at an ambient temperature in a temperate climate or according to NATO Standard AMedP-1.11; Chapter 3 – Shelf Life.

**Storage:** Dry at room temperature.

### Nutritional values:

Nutritional declaration	Per 100g (dry product)	Per Pouch (prepared)
Energy (kJ)	1785 kJ	2677 kJ
Energy (kcal)	425 kcal	638 kcal
Fat	16 g	24 g
of which saturated fat	4,9 g	7,4 g
Carbohydrate	57 g	86 g
of which sugars	18 g	26 g
Fiber	3,6 g	5,4 g
Protein	11 g	16 g
Salt	0,24 g	0,36 g

Marketed by Continental Foods Sweden AB, [www.outdoormeal.com](http://www.outdoormeal.com)  
Consumer contact Phone +46 (0)20-94 00 94



**SE/DK/NO - Krispig/sprød granola med apple/æble/eple och kanel**

**Ingredienser:** Granola av havre (glutenfri) 51 %, skummjølkspulver / skummetmælkspulver (maltodextrin, æble/æble/eple 10 %, palmefat, kanel 0,4 %).

**EN - Crunchy granola with apple and cinnamon**

**Ingredients:** Oat granola (gluten free) 51 %, skimmed milk powder, maltodextrin, apple 10 %, palm fat, cinnamon 0,4 %.

**FR - Muesli croustillant pomme-cannelle**

**Ingredienser:** Muesli d'avoine (sans gluten) 51 %, lait écoulé en poudre, maltodextrine, pomme 10 %, gousse de palme, cannelle 0,4 %.

**FI - Granolaa, omenaa ja kanelia**

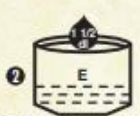
**Ainesosat:** Kaurgranola (gluteeniton) 51 %, rasvaton maitojauhe, maltodekstriini, omena 10 %, palmuöljy, kaneli 0,4 %.

**DE - Knuspriges Granola mit Äpfeln und Zimt**

**Zutaten:** Granola aus Hafer (glutenfrei) 51 %, Magermilchpulver, Maltodextrin, Apfel 10 %, Palmfett, Zimt 0,4 %.



1 Riv av toppen och vik ut botten  
Riv av toppen og brett ut bunnen/bald bunden ud  
Tear off the top and fold out the bottom  
Déchirez le haut et déployez le fond  
Reißtise pussi auki ylöspäin ja taite pohja esin  
Die Spitze abreißen und den Boden ausklappen.



2 Tillsätt 1 1/2 dl kallt vatten (nivå E)  
Tillsätt 1 1/2 dl kallt vann (nivå E)  
Add 1 1/2 dl of cold water (level E)  
Versez 1 1/2 dl d'eau froide (niveau E)  
Lisää 1 1/2 dl kylmää vettä (taso E)  
1 1/2 dl kaltes Wasser hinzugeben (Stufe E)



3 Rör om  
Rör om/Omör  
Stir  
Bien mélanger  
Sekaita  
Umrühren



4 Äreterstul, vänta 5 min  
Lukk igjen, vent 5 min  
Re-seal, wait 5 min  
Refermer et attendre 5 min  
Sulje, odota 5 min  
Wieder verschließen, 5 Min. warten.

Tillsätt/tilsett mer vatten/vann om så önskas/  
eröskelig. Kan tillägas med varmt vatten/het vann.  
Add more water if required. Can be prepared  
using hot water.  
Si nécessaire, rajouter plus d'eau. Peut être préparé  
avec de l'eau bouillante.  
Lisää halutessasi enemmän vettä. Voidaan valmistaa  
kuumalla vedellä.  
Auf Wunsch mehr Wasser hinzufügen. Kann mit  
warmem Wasser zubereitet werden.



**150 g e**

**Förvaring:** Torr i rumtemp  
**Opbevaring:** Tørt, ikke over  
stuetemperatur/roomtemperatur  
**Storage:** Dry at room temp  
**Säilytys:** Kuivana, huonelämpöissä  
**Conservation:** au sec et à température ambiante  
**Lagerung:** trocken, bei Raumtemp.  
**Bäst före/Best inden/Best før/  
A consommer de préférence avant le/  
Best before/Parasta ennen  
Mindestens haltbar bis:**

Näringsdeklaration/Næringsinhold Nutrition declaration/Déclaration nutritionnelle/ Ravintosisältö/Nährwertangabe	Per/pour 100 g torr vara/torr vare/dry product/Produit sec/jauhetta/trockenware	1 Portion/Annos 300 g
Energi/Energy/Energiaa/Energie/Energie	1785 kJ - 425 kcal	2677 kJ - 638 kcal
Fett/Fat/Fat/Rasvoo/Matières grasses	16 g	24 g
- varav mättat fett/heraf mættet fedtsyber/hvorav mettet fett/of which saturated fat/ /dont a.g. saturés/josta tydyttyneitä rasvoja/davon gesättigte Fettsäuren	4,9 g	7,4 g
Kolhydat/Kulhydrater/Karbohydrater/Carbohydrates/Glucides/Hilthydrattia/Kohlenhydrate	57 g	86 g
- josta sokereita/heraf/hvorav sukkerarter/of which sugars/dont sucres/ josta sokereita/davon Zucker	18 g	26 g
Protein/Protéinein/Eiweiß/Proteines	11 g	16 g
Salt/Suola/Salz/Sel	0,24 g	0,36 g

Marknadsföres av/Markedføres av/Marketed by/Commercialisé par/Markkinöija/Wird vertrieben von:  
Continental Foods Sweden AB, tfn 020-94 00 94. Continental Foods Finland Oy, PL/PB 241,  
01531 Vantaa/Vanda, puh./tfn 0800-9-4443, www.outdoormeal.com, www.blåband.fi

7/624-01  
10105034121