

ALLERGY  
TRACES  
UPDATE

recipe suggestion

Put 50g Amisa oats in a saucepan, pour in 350ml of your choice of milk or water (or a mixture of the two) and sprinkle in a pinch of salt. Bring to the boil and simmer for 4-5 minutes, stirring from time to time.

**D:** Rezeptvorschlag: In einem Topf 50g Haferflocken mit 350ml Milch/Wasser mischen. Eine Prise Salz dazu geben und zum Kochen bringen. Regelmäßig rühren und für 4-5 Minuten kochen lassen.

**DK:** opskrift forslag: Læg 50 g Amisa havre i en gryde, hæld 350 ml efter eget valg af mælk eller vand (eller en blanding af de to) og drys en nypes salt. Til kogning og lad det småkoke i 4-5 minutter under omrøring fra tid til anden.

**F:** Suggestion de préparation: Verser 50g d'avoine Amisa et 350ml de lait ou d'eau (ou un mélange des deux) dans une casserole et ajouter une pincée de sel. Porter à ébullition et laisser mijoter à feux doux pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps.

**FIN:** resepti-ehdotus: Laita 50 g Amisa-kauraa kattilaan, kaada 350 ml valitsemasi maitoa tai vettä (tai näiden kahden seosta) ja ripottele ripaus suolaa. Kuumenna kiehuvaksi ja hauduta 4 - 5 minuutin ajan sekoittaen aika ajoin.

**GR:** Συνταγή-Πρόταση: Βάζετε 50gr νιφάδες βρώμης Amisa σε μία κατσαρόλα, ρίχνετε 350ml το γάλα της επιλογής σας ή νερό (ή ένα μείγμα και των δύο) και λίγο αλάτι. Το αφήνετε να βράσει και εν συνεχεία αφήνετε σε χαμηλή φωτιά για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας ανά διαστήματα.

**NL:** Bereiding suggestie: Giet 50g Amisa haver en 350ml melk of water (of een mengsel van beiden) in een pan en voeg een snuffje zout toe. Breng aan de kook en laat 4-5 minuten op een laag vuur sudderen, af en toe roeren.

**D: Bio Vollkorn Haferflocken Glutenfrei**  
Zutaten: Vollkorn **Haferflocken\***. Glutenfrei.  
\*= aus kontrolliert biologischem Anbau. Aufgrund von Produktionsmethode nicht geeignet fuer **Soja, Senf** und **Lupine** Allergiker.  
Mindestens haltbar bis: siehe Seite.  
Kühl und trocken lagern.

**DK: Havregryn økologiske glutenfri**  
Ingredienser: fuldkorns **havregryn\***. Glutenfri.  
\*= certificerede økologiske ingredienser. Ikke egnet til **soja-, sennep-** eller **lupin**allergikere på grund af fremstillingsmetoder.  
Bedst før: se siden. Opbevar køligt og tørt.

**F: Flocons d'avoine complet sans gluten biologiques**  
Ingrédients: flocons d'avoine complet\*. Sans gluten.  
\*= issus de l'agriculture biologique. Suite aux méthodes de fabrication, ne convient pas aux personnes souffrant d'une allergie aux **soja, moutarde** et au **lupin**.  
À consommer de préférence avant le: voir le côté.  
Conservser dans un endroit frais et sec.

**FIN: Luomu täysijyvää kaurahiutale glutteeniton**  
Ainekset: täysijyvää **kaurahiutaleita\***.  
Gluteeniton. \*= kontrolloitu luomutuote.  
Tämän tuotteen valmistustapa ei sovi **soija, sinappi** tai **lupiini** allergisille.  
Parasta ennen: katso sivu.  
Säilytä viileässä ja kuivassa paikassa.

**GR: Βιολογικές Νιφάδες Βρώμης Χωρίς Γλουτένη**  
Συστατικά: νιφάδες **βρώμης** ολικής\*. Χωρίς Γλουτένη.  
\*= Πιστοποιημένα βιολογικά συστατικά. Λόγω της μεθόδου παρασκευής του, δεν είναι κατάλληλο για άτομα που πάσχουν από αλλεργίες σε **σόγια, σινάπι** ή **λούπινο**.  
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: βλέπε πακέτο στο πλάι. Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

**NL: Biologische glutenvrije volkoren havervlokken**  
Ingrediënten: volkoren **havervlokken\***. Glutenvrije.  
\*= van gecontroleerde biologische landbouw.  
Ten gevolge van bereidingsmethodes, niet geschikt voor mensen met een allergie voor **soja, mosterd** of **lupine**.  
Ten minste houdbaar tot: zie zijkant.  
Bewaren op een koele en droge plaats.

✓ Paper packaging  
✓ Plastic free



Organic gluten free  
pure porridge oats

Ingredients: wholegrain **oats\***. Gluten free.  
\*= certified organic ingredients. Not suitable for **soya, mustard** or **lupin** allergy sufferers due to manufacturing methods.

Best before: See side.  
Store cool and dry.

1Kge

**Average Nutritional Values** / durchschnittliche Nährwerte/ gennemsnitlige næringsværdier/ valeur nutritionnelle moyenne pour/ skilmääräinen ravintoarvo/ μέση Διατροφική αξία/ gemiddelde voedingswaarde/ per 100g

|                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>ENERGY</b><br>Energie/energi/énergie/energia/<br>Ενέργεια/energie                                                                                                                                                                          | 1560kJ/370kcal |
| <b>FAT</b><br>Fett/fedt/matières grasses/rasva/λίπαρά/vetten<br>of which saturates<br>davon gesättigte Fettsäuren/hvoraaf mættede fedtsyrer/dont acides gras saturés/josta tyydyttyynyttä/Εκ των οποίων κορεσμένα/waarvan verzadigde vetzuren | 6.7g<br>1.1g   |
| <b>CARBOHYDRATE</b><br>Kohlenhydrate/kulhydrater/ glucides/hiilihydraatit/<br>Υδατάνθρακες/ koolhydraten<br>of which sugars<br>davon Zucker/hvoraaf sukkerarter/dont sucres/ josta sokereita/Εκ των οποίων σάκχαρα/ waarvan suikers           | 60g<br>0.8g    |
| <b>FIBRE</b><br>Ballaststoffe/fiber/fibres alimentaires/ravintokuitu/<br>εδώδιμες ίνες/vezels                                                                                                                                                 | 9.7g           |
| <b>PROTEIN</b><br>Eiweiß/protein/protéines/proteiini/πρωτεΐνη/<br>eiwitten                                                                                                                                                                    | 13g            |
| <b>SALT</b><br>Salt/salt/sel/suola/αλάτι/zout                                                                                                                                                                                                 | <0.01g         |



DE-ÖKO-007  
EU Agriculture  
EU Landwirtschaft  
EU Landbrug  
Agriculture UE  
EU maatalous  
Γεωργία ΕΕ  
EU Landbouw



To create tasty recipes and find inspiring ideas take a look at [www.amisa.co.uk](http://www.amisa.co.uk)



Amisa, 6a Lower Teddington Rd, Kingston, KT1 4ER, UK  
Amisa,Turfsteker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands

amisa  
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE



ORGANIC  
PURE PORRIDGE  
OATS  
Deliciously creamy

✓ Gluten free  
✓ Vegan

serving suggestion  
Serviervorschlag/servering forslag/  
suggestion de présentation/tarjoiluohdotus/  
Πρόταση σερβιρίσματος/serveertip



002

1Kge

1Kge

MHD

amisa  
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

Amisa is made to be a  
little different.  
We understand every  
body is unique, so we  
create food to suit  
individuals.

Our products combine  
peace of mind with  
pure pleasure, making  
Amisa the perfect choice  
for the life you lead.  
This is food that fits you.

Organic pure  
porridge oats

Amisa Pure Wholegrain Oats are grown and processed free from gluten impurities. Whether enjoyed in a bowl of warming porridge, or in delicious bakes; these oats provide a great source of fibre.

about oats

Oats may have originated in the Fertile Crescent in the Near East. Domesticated oats were grown in Bronze Age Europe as they tolerate the cool wetter summers.