

ALLERGY
TRACES
UPDATE**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 four grain porridge

Start your day with Amisa Four Grain Porridge for
the perfect and quick hot breakfast. Our oats are
grown and processed free from gluten impurities.



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.

about the grains

Domesticated oats were grown in Bronze Age Europe
as they tolerate the cool wetter summers. Millet is
thought to have originated in North Africa, where it has
been consumed since prehistoric times.

Amaranth was a staple food of the Aztecs and has
been cultivated in South America for over 8000 years.
Buckwheat originates from China and Mongolia, over
the years it has grown in popularity throughout Europe.
All of these grains have been blended together to
create a delicious gluten free breakfast cereal.



DE-ÖKO-007
EU/non-EU Agriculture
EU/Nicht-EU Landwirtschaft
Agriculture UE/non UE
EU/EU-nutukopuinen
maataloutta
Γεωργία ΕΕ/εκτός ΕΕ
EU/niet-EU Landbouw
EU/ieke-EU jordbruk



300ge

To create tasty recipes and find
inspiring ideas take a look at
www.amisa.co.uk



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.

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 feu doux
pendant 4-5 minutes en remuant de temps en
temps.

FIN: resepti-ehdotus: Laita 50g 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 από το μείγμα της 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 snufje zout toe. Breng aan de
kook en laat 4-5 minuten op een laag vuur
sudderden, af en toe roeren.

S: receptförslag: Lägg 50 g Amisa havre i en kastrull,
häll i 350 ml av ditt val av mjölk eller vatten (eller en
blandning av de två) och strö i en nypa salt. Låt koka
upp och låt sjuda i 4-5 minuter under omrörning.

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

D: Glutenfreie Porridge Mischung mit vier verschiedenen Körnersorten

Zutaten: glutenfreie
Hafervollkornflocken* (85%),
Hirsevollkornflocken* (5%), gepuffter
Amaranth* (5%), Buchweizen
vollkornflocken* (5%). *= aus
kontrolliert biologischem Anbau.
Aufgrund von Produktionsmethode
nicht geeignet fuer Nüsse, Sesam,
Soja, Senf und Lupine Allergiker.
Mindestens haltbar bis: siehe Boden.
Kühl und trocken lagern.

F: Mélange de quatre céréales biologiques et sans gluten pour porridge

Ingédients: flocons d'avoine complet
sans gluten* (85%), flocons de millet
complet* (5%), amarante soufflée*
(5%), flocons de sarrasin complet*
(5%). *= issus de l'agriculture
biologique. Suite aux méthodes de
fabrication, ne convient pas aux
personnes souffrant d'une allergie aux
fruits à coque, graines de sésame,
soja, moutarde et au lupin.

A consommer de préférence avant le:
voir ci-dessous.

Conserver dans un endroit frais et sec.
FIN: Luomu gluteeniton neljän
viljan puurohiutaleet

Ainekset: gluteeniton
täysjyvänkaurahiutaleet* (85%),
täysjyvähirssihiutaleet* (5%),
tuivonnut amarantti* (5%),
täysjyvättarihiutaleet* (5%).
*= kontrolloitu Luomutuote.

Tämän tuotteen valmistustapa ei sovi
pähkinä, seesami, soja, sinappi tai
lupini allergisille.

Parasta ennen: katso alla. Säilytä
viileässä ja kuivassa paikassa.

GR: Βιολογικό μείγμα 4 δημητριακών Χωρίς Γλουτένη (για porridge)

Συστατικά: νιφάδες βρώμης ολικής άλεσης
χωρίς γλουτένη* (85%), νιφάδες κεχριού
ολικής άλεσεως* (5%), διογκωμένος
αμάρανθος* (5%), νιφάδες φαγόπυρου
ολικής άλεσεως* (5%). *= πιστοποιημένα
βιολογικά συστατικά. Λόγω της μεθόδου
παρασκευής του, δεν είναι κατάλληλο για
άτομα που πάσχουν από αλλεργίες στους
ξηρούς καρπούς, σουσάμι, σόγια, σινάπι ή
λούπινο.

Ανάλογη κατά προτίμηση πριν από:
βλέπε βάση συσκευασίας.

Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

NL: Mix van vier biologische en glutenvrije granen voor porridge

Ingrediënten: glutenvrije volkoren
havervlokken* (85%), volkoren
gierstvloeken* (5%), gepofte amarant*
(5%), volkoren boekweitvloeken* (5%).
*= van gecontroleerde biologische
landbouw. Ten gevolge van de
bereidingsmethoden, niet geschikt voor
mensen met een allergie voor noten,
sesamzaad, soja, mosterd of lupine.

Ten minste houdbaar tot: zie hieronder.
Bewaren op een koele en droge plaats.

S: Glutenfri gröt med fyra kärnor ekologisk

Ingredient: fullkorn glutenfria havre
flingor* (85%), fullkorn millet flingor*
(5%), svällad amarant* (5%), fullkorn
bovete flingor* (5%). *= certifierat
ekologiska ingredienser.

Ej lämplig för personer med allergi mot
nötter, sesam, soja, senap och lupin
på grund av tillverkningsmetod.

Bäst före: se base.

Förvaras svalt och torrt.

391238640F

0F7923

01

10er

10er

amisa
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

ORGANIC
FOUR GRAIN
PORRIDGE
Deliciously creamy

✓ Gluten free
✓ Vegan

serving suggestion
Serviervorschlag / suggestion de
présentation / taioliuohdotus / πρῶταση
σεβρίσματος / serveertip / serveringsförslag

300ge

107066



Organic gluten free four grain porridge

Ingredients: wholegrain gluten free
oat flakes* (85%), wholegrain millet
flakes* (5%), puffed amaranth* (5%),
wholegrain buckwheat flakes* (5%).
*= certified organic ingredients.

Not suitable for nut, sesame, soya,
mustard or lupin allergy sufferers
due to manufacturing methods.

Best before: See base.
Store cool and dry.



300ge

Average Nutritional Values /
durchschnittliche Nährwerte /
Valeur nutritionnelle moyenne pour /
skimääräinen ravintoarvo / Μέση
Διατροφική Αξία / gemiddelde
voedingswaarde / Näringsvärden /
per 100g

ENERGY	1564kJ/371kcal
Energie/énergie/ energia/Ενέργεια/energie/energi	
FAT	6.3g
Fett/matières grasses/rasva/ λίπαρά/vetten/fett	
of which saturates	1.1g
davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/josta tydyttynytät/Εκ των οποίων κορεσμένα/ waarvan verzadigde vetzuren/varav mättat fett	
CARBOHYDRATE	61g
Kohlenhydrate/glucides/ hiilihydraatit/Υδατάνθρακες/ koolhydraten/kolhydrat	
of which sugars	0.8g
davon Zucker/dont sucres/josta sokereita/Εκ των οποίων σάκχαρά/ waarvan suikers/varav sockerarter	
FIBRE	9.1g
Ballaststoffe/fibres alimentaires/ ravintokuitu/εδώδιμες ίνες/vezels/fiber	
PROTEIN	13g
Eiweiß/proteïnes/proteiini/ πρωτεΐνη/eiwitten/protein	
SALT	<0.01g
Salz/sel/suola/αλάτι/zout/salt	