

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 Apple Cinnamon Oats

Amisa Apple Cinnamon Oats are reassuringly batch tested for gluten using the ELISA method. Whether enjoyed in a bowl of warming porridge, or in delicious bakes; these oats provide a great source of soluble fibre.



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 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.



DE-ÖKO-007
EU Agriculture
EU Landwirtschaft
EU Landbrug
Agriculture UE
EU maataloutta
Γεωπλν ΕΕ
EU jordbrug
EU Landbouw

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

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



PLEASE
RECYCLE



300ge

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 feu 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 kiehuaksii 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.

N: oppskriftsforslag: Ha 50g Amisa havre i en kjele, hell i 350 ml av ditt valg av melk eller vann (eller en blanding av de to) og dryss i en klype salt. Kok opp og la det småkoke i 4-5 minutter under omrøring fra tid til annen.

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 sudderen, af en toe roeren.

D: Haferflocken mit Apfel & Zimt biologisch Glutenfrei
Zutaten: Haferflocken* (glutenfrei) (89.5%), Apfel* (10%), Zimt* (0.5%).
*= aus kontrolliert biologischem Anbau
Aufgrund von Produktionsmethode nicht geeignet fuer **Nüsse** und **Sesam** Allergiker.
Mindestens haltbar bis: siehe Boden.
Kühl und trocken lagern.

DK: Havreflager Æbler & Kanel økologiske glutenfri
Ingredienser: Havregryn* (glutenfri) (89.5%), æbler* (10%), kanel* (0.5%).
*= certificerede økologiske ingredienser
Ikke egnet til **nød-** eller **sesam**allergikere på grund af produktionsprocessen.
Bedst før: se bunden.
Opbevar køligt og tørt.

F: Flocons d'avoine complet sans gluten avec pomme & cannelle biologiques
Ingrédients: Flocons d'avoine complet sans gluten* (89.5%), pommes* (10%), cannelle* (0.5%).
*= issus de l'agriculture biologique
Suite aux méthodes de fabrication, ne convient pas aux personnes souffrant d'une allergie aux **fruits à coque** et graines de **sesame**.
À consommer de préférence avant le: voir ci-dessous.
Conserver dans un endroit frais et sec.

FIN: Luomu täysjyväkaurahiutale, omena-kaneli. Gluteeniton
Ainekset: Täysjyväkaurahiutaleita* (gluteeniton) (89.5%), omena* (10%), kaneli* (0.5%).
*= Kontrolloitu Luomutuote
Tämän tuotteen valmistustapa ei sovi **pähkinä-** tai **seesaminsien** allergisille.
Parasta ennen: katso alla.
Säilytä viileässä ja kuivassa paikassa.

GR: Βιολογικές Νιφάδες Βρώμης Όλικής Χωρίς Γλουτένη με Μήλο & Κανέλα
Συστατικά: νιφάδες βρώμης ολικής χωρίς γλουτένη* (89.5%), μήλα* (10%), κανέλα* (0.5%).

*= πιστοποιημένα βιολογικά συστατικά
Λόγω της μεθόδου παρασκευής του, δεν είναι κατάλληλο για άτομα που πάσχουν από αλλεργίες στους **ξηρούς καρπούς** και στο **σουσάμι**.

Ανάλυση κατά προτίμηση πριν από: βλέπε βάση συσκευασίας.

Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

N: Havregryn med Epler & Kanel økologisk glutenfri

Ingredienser: Rene havregryn* (glutenfri) (89.5%), epler* (10%), kanel* (0.5%).
*= fra godkjent økologisk landbruk
Passer ikke for **notte-** og **sesam**allergikere på grunn av produksjonsprosessen.
Best før: se bunnen.
Oppbevar kjølig og tørt.

NL: Biologische glutenvrije volkoren havervlokken met appel en kaneel
Ingrediënten: glutenvrije volkoren havervlokken* (89.5%), appels* (10%), kaneel* (0.5%). *= van gecontroleerde biologische landbouw

Ten gevolge van de bereidingsmethodes, niet geschikt voor mensen met een allergie voor **noten** en **sesamzaad**.
Ten minste houdbaar tot: zie hieronder.
Bewaren op een koele en droge plaats.

300ge

0E6295
01

10er

10er

amisa
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

ORGANIC
APPLE CINNAMON
OATS
Deliciously creamy

✓ Gluten free
✓ Vegan

serving suggestion
Serviervorschlag/servering forslag/
suggestion de présentation/tarjoiluehdotus/
Πρόταση σερβιρισματος/serveringsforslag/serveertip

300ge



Organic gluten free apple cinnamon oats

Ingredients: wholegrain **oats*** (gluten free) (89.5%), apples* (10%), cinnamon* (0.5%).

*= certified organic ingredients
Not suitable for **nut** or **sesame** allergy sufferers due to manufacturing methods.
Best before: See base.
Store cool and dry.

300ge

Average Nutritional Values / durchschnittliche Nährwerte / Gennemsnitlige næringsværdier / Valeur nutritionnelle moyenne pour / skimääräinen ravintoarvo / Μέση διατροφική αξία / Näringsvärden / gemiddelde voedingswaarde / per 100g	
ENERGY Energie/energi/énergie/energia/ Ενέργεια/energi	1486kJ/352kcal
FAT Fett/fedt/matières grasses / rasva/λίπαρά/vetten	5.5g
of which saturates davon gesättigte Fettsäuren/hvoraf mættede fedtsyrer/dont acides gras saturés/josta tyydyttyntä/Εκ των οποίων κορεσμένα/hvorav mættede fettsyrer/waarvan verzadigde vetzuren	1.1g
CARBOHYDRATE Kohlenhydrate/kulhydrater/glucides / hiilihydraatit/Υδατάνθρακες/ karbohydrater/koolhydraten	60g
of which sugars davon Zucker/hvoraf sukkerarter / dont sucres/josta sokereita/Εκ των οποίων σάκχαρα/hvorav sukker / waarvan suikers	6.7g
FIBRE Ballaststoffe/fiber/fibres alimentaires / ravintokuitu/εδώδιμες ίνες/vezels	8.6g
PROTEIN Eiweiß/protein/proteïnes/proteiini / πρωτεΐνη/eiwitten	12g
SALT Salz/salt/sel/suola/αλάτι/zout	<0.03g

107066