

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 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 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
Tuotettu EU:ssa
Γεωργία 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

003



5 032722 312241 >

**325ge**

D: Rezeptvorschlag: In einem Topf 50g Haferflocken mit 350ml Milch/Wasser mischen. Eine Prise Salz dazu geben und zum Kochen bringen. Regelmaessig 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 kiehuavaksi 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.

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: Reine Haferflocken biologisch Glutenfrei
Zutaten: **Haferflocken*** (100%).
*= aus kontrolliert biologischem Anbau. Aufgrund von Produktionsmethode nicht geeignet fuer **Nüsse, Sesam, Soja, Senf** und **Lupine** Allergiker.
Kühl und trocken lagern. Mindestens haltbar bis: siehe Boden.

DK: Ren Havregryn økologiske glutenfri
Ingredienser: **havregryn*** (100%).
*= certificerede økologiske ingredienser. Ikke egnet til **nødder-, sesam-, soja- sennep-** eller **lupinallergi**ere på grund af fremstillingsmetoder. Bedst før: se bunden. Opbevar køligt og tørt.

F: Flocons d'avoine complet sans gluten biologiques
Ingrédients: flocons d'avoine complet sans gluten* (100%).
*= 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 täysjyvä kaurahiutale gluteniton
Ainekset: täysjyväkaurahiutaleita* (100%). *= kontrolloitu luomutuote. Tämän tuotteen valmistustapa ei sovi **pähkinä, seesami, solja, sinappi** tai **lupini** allergisille. Parasta ennen: katso alla. Säilytä viileässä ja kuivassa paikassa.

GR: Βιολογικές Νιφάδες Βρώμης Χωρίς Γλουτένη

Συστατικά: νιφάδες βρώμης ολικής* (100%).
*= 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**.

Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: βλέπε βάση συσκευασίας.

N: Rene havregryn økologisk glutenfri

Ingredienser: rene havregryn* (100%). Glutenfri. *= fra godkjent økologisk landbruk. Passer ikke for **nøtt, sesam, soja, sennep** og **lupin** allergikere på grunn av produksjonsprosessen. Best før: se bunnen. Oppbevar kjølig og tørt.

NL: Biologische glutenvrije volkoren havervlokken

Ingrediënten: glutenvrije volkoren **havervlokken*** (100%). *= van gecontroleerde biologische landbouw. Ten gevolge van de bereidingsmethodes, 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.

325ge0F1263
01

10er

10er

300938640F

amisa
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

ORGANIC
PURE PORRIDGE
OATS
Deliciously creamy

✓ Gluten free
✓ Vegan

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

325ge

107066



Organic gluten free pure porridge oats

Ingredients: wholegrain **oats*** (100%). Gluten free.
*= 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.

325ge

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

ENERGY	1560kJ/370kcal
Energie/energi/énergie/energia/ Ενέργεια/energi/energie	
FAT	6.7g
Fett/fedt/matières grasses/ rasva/λίπαρά/fett/vetten	
of which saturates	1.1g
davon gesättigte Fettsäuren/hvoraf mættede fedtsyrer/dont acides gras saturés/josta tyydyttyntä/Ek των οπισθίων κορεσμένα/hvorav mettet fett/ waarvan verzadigde vetzuren	
CARBOHYDRATE	60g
Kohlenhydrate/kulhydrater/ glucides/hilihydraatit/Υδατάνθρακες/ karbohydrater/koolhydraten	
of which sugars	0.8g
davon Zucker/hvoraf sukkerarter/ dont sucres/josta sokereita/Ek των οπισθίων σάκχαφα/hvorav sukker/ waarvan suikers	
FIBRE	9.7g
Ballaststoffe/fiber/fibres alimentaires/ ravintokuitu/εδώδιμες ίνες/fiber/vezels	
PROTEIN	13g
Eiweiß/protein/protéines/proteiini/ πρωτεΐνη/protein/eiwitten	
SALT	<0.01g
Salz/salt/sel/suola/αλάτι/salt/zout	