

# Petras gesunde Linie zum Mitnehmen:

Eine gesunde Alternative zu süßen und salzigen Snacks, die meist zu viel Zucker, Fett oder Salz enthalten, sind meine gesunden Cracker, Müsli, Granola sowie Kugeln. Diese sind meist glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Eiweiß.

Die verschiedenen Hummus-Aufstriche machen sich gut auf jedes Brot und sind eine ideale pflanzliche Eiweißquelle. In der Variante mit Walnüssen/Öl ist zusätzlich gesundes Omega 3 enthalten, das unter anderem eure Gehirnfunktion und die Augen unterstützt.

## **Körndlcracker Glutenfrei 200g: € 4,50**

Bio-Sonnenblumenkerne, Bio-Sesam, Bio-Leinsamen, Bio-Kürbiskerne, Bio-Buchweizenmehl, Bio-Natursalz, Bio-Rapsöl, Bio-Rosmarin, Thymian,

## **Kraftkugeln Glutenfrei 100g: € 3,90**

Bio-Datteln, Bio-Walnüsse, Rohkakaopulver, Bio-Haselnüsse

## **Energiekugeln Glutenfrei 100g: € 4,00**

Bio-Cashewkerne, Bio-Haselnüsse, Bio-Marillen, Bio-Datteln, hausgem. Marillenmarmelade, Zimt, Kardamon, Bio-Sesam, Bio-Walnüsse

## **Hummus Glutenfrei 100g: € 2,30**

Bio-Kichererbsen, Bio-Olivenöl, Bio-Sesam Mus, Knoblauch, Bio-Natursalz, Pfeffer, Zitrone, Kreuzkümmel

## **Roter-Rübenhummus Glutenfrei 100g: € 2,70**

Bio-Kichererbsen, Rote Rüben, Bio-Walnussöl, Bio-Walnüsse, Bio-Natursalz, Pfeffer, Zitrone, Kreuzkümmel, Bio-Sesam Mus

## **Schoko-Nuss-Aufstrich Glutenfrei 100g: € 2,80**

Bio-Kichererbsen, Bio-Haselnüsse, Bio-Erdnussmus, Bio-Walnussöl, Bio-Rohkakao, Bio-Dattelsirup, Bio-Datteln, Zitrone, Miso Paste

Alles mit viel Liebe und per Hand gemacht, Petra!

# Petras gesunde Linie zum Mitnehmen:

## Knuspermüsli 300g: € 5,50

Bio-Haferflocken, Bio-Dinkelschrot, Bio-Sesam, Bio-Sonnenblumenkerne, Bio-Haselnüsse, Bio-Cashewnüsse, Bio-Kokosflocken, Bio-Leinsamen, Bio-Braunhirse, Rohrzucker, Bio-Dattelsirup, Bio-Rapsöl

## Kurkuma-Mandel- Granola: 200g € 4,60

Bio-Haferflocken, Bio-Mandeln, Bio-Walnüsse, Bio-Dattelsirup, Bio-Kokosfett, Bio-Kurkuma, Zimt, Vanille, Bio-Natursalz

## Nussfreies Superfood Granola: Glutenfrei 200g € 4,60

Bio-Quinoa, Bio-Buchweizen, Bio-Sonnenblumenkerne, Bio-Kürbiskerne, Bio-Kokosflocken, Bio-Dattelsirup, Bio-Kokosfett, Vanille, Bio-Natursalz

## Saures Granola: 200g € 4,30

Bio-Haferflocken, Bio-Kürbiskerne, Bio-Sonnenblumenkerne, Sojasauce (glf), Reissirup, Bio-Sesamöl, Currypulver

## Ingwersirup: 330ml € 4,50

Ingwer, Wasser, Rohrzucker, Zitronensaft, Zitronenschale

## Tragtasche: € 3,90

Grüne Stofftasche, Petras gesunde Linie.

**Kontaktiert mich auch sehr gerne für eine Ernährungsumstellung oder ein Ernährungstraining. Ich freue mich auf Euren Anruf/ Nachricht.**

**Meine neue Website, lautet: [www.ernaehrungstrainerin-reingruber.at](http://www.ernaehrungstrainerin-reingruber.at)**

**Brotbackkurs, den 15.11.2022 von 18.00-21.30 € 48.00**

**Raffinierte Aufstriche, Mozzarella, Käseersatz, Februar 2023**

**Petra Reingruber, Diplomierte Ernährungstrainerin, auch Vegane, Marktplatz 16, 4202 Hellmonsödt, Telefon: 0699 10082219, E-Mail [petra\\_reingruber@aon.at](mailto:petra_reingruber@aon.at)**