



Koeken van Mark Ribbink uit Apeldoorn

Haver

Ingrediënten: Tarwebloem [GLUTEN], 21,3% haverbloem [GLUTEN], 8,6% havervlokken [GLUTEN], roomboter [MELK], basterdsuiker, honing, scharreleieren [EIEREN], rijsmiddel: bakpoeder (E500ii, E503ii, aardappelzetmeel), citroenrasp, zout.

Voedingswaarden per 100 g: Energie 1846 kJ/ 441 kcal, vetten 20 g, waarvan verzadigde vetzuren 11 g, koolhydraten 52 g, waarvan suikers 24 g, vezels 6,5 g, eiwitten 10 g, zout 1,1 g.

Spelt

Ingrediënten: 20,7% speltbloem [GLUTEN], speltmelange (81,6% volkoren speltmeel [GLUTEN], 5% speltvlokken [GLUTEN], 3% speltgries [GLUTEN], honing, sesam [SESAM], zonnebloempitten, sojagries [SOJA], speltgluten [GLUTEN], gerstemout [GLUTEN], roggezuurdesem [GLUTEN], suiker, gedroogde gist, cacaopoeder, zonnebloemolie, ascorbinezuur, enzymen), roomboter [MELK] basterdsuiker, hazelnoten [NOTEN], scharreleieren[EIEREN], rijsmiddel: bakpoeder (E500ii, E503ii, aardappelzetmeel), citroenrasp, kaneel, zout.

Voedingswaarden per 100 g: Energie 1846 kJ/ 441 kcal, vetten 20 g, waarvan verzadigde vetzuren 11 g, koolhydraten 52 g, waarvan suikers 24 g, vezels 6,5 g, eiwitten 10 g, zout 1,1 g.

Gierst

Ingrediënten: tarwebloem [GLUTEN], roomboter [MELK], basterdsuiker, 8,6% gierst, hazelnoten [NOTEN], scharreleieren [EIEREN], rijsmiddel: bakpoeder (E500ii, E503ii, aardappelzetmeel), citroenrasp, kaneel, zout.

Voedingswaarden per 100 g: Energie 2024 kJ/ 484 kcal, vetten 27 g, waarvan verzadigde vetzuren 14 g, koolhydraten 53 g, waarvan suikers 23 g, vezels 2,3 g, eiwitten 6,2 g, zout 0,64 g.

Tarwe

Ingrediënten: 40,8% volkoren tarwemeel [GLUTEN], roomboter [MELK], basterdsuiker, hazelnoten [NOTEN], scharreleieren [EIEREN], rijsmiddel: bakpoeder (E500ii, E503ii, aardappelzetmeel), citroenrasp, kaneel, zout.

Voedingswaarden per 100 g: Energie 2015 kJ/ 483 kcal, vetten 27 g, waarvan verzadigde vetzuren 14 g, koolhydraten 48 g, waarvan suikers 23 g, vezels 5,0 g, eiwitten 9,4 g, zout 1,0 g.