



# Økologisk Peanøttsmør



Endelig et peanøttsmør basert på kun  
peanøtter - og det er til og med økologisk!

## Fakta:

Peanøtter tilhører erteblomstfamilien, og er biologisk sett **ikke en nøtt**, men en **belgvekst**. Etter befruktning av peanøttblomstene, bøyer stilken seg og vokser ca 8 cm ned i jorda i en belg. Kommer opprinnelig fra Sør-Amerika.

Gjør som trenings-Yngve  
i Puls på NRK - nyt  
peanøttsmør til frokost!  
Da får du i deg en god  
porsjon proteiner og fett,  
viktige vitaminer og  
mineraler, pluss  
kostfiber!

Gluten- og sukkerfritt!



## Ingredienser:

Ristede peanøtter fra økologiske avlinger, havsalt.  
*Kan inneholde spor av nøtter og sesamfø.*

## Næringsinnhold pr 100 g:

Energi 2580 kJ 592 kcal

Protein 28 g

Karbohydrater 13 g

Fett 51 g

- hvorav transfett 0 g

mettetfett 8,2 g

enumettetfett 21,1 g

flerumettet 14,3 g

Kostfiber 7,3 g

E-vitamin 9,2 mg

Tiamin (B1) 1,14 mg

Niacin (B3) 13,8 mg

Niacin-ekvivalenter 18,1 mg

B6 0,59 mg Folat 110 µg

Kalsium 60 mg

Jern 2,5 mg

Natrium 2 mg

Kalium 670 mg

Magnesium 210 mg

Sink 3,5 mg

Selen 3 µg

Kopper 1,02 mg

Fosfor 430 mg

## Bruksområder:

**Pålegg** (på bl.a. knekkebriks, knekkebrød, brød, rundstykker, kjeks og riskaker), **baking**, **sauser** og **ulike retter**.



650 g