

**Αμυγδαλοβούτυρο με μέλι | Almond Butter with Honey**

Δοκιμάστε τα Χειροποίητα Αμυγδαλοβούτυρα με αγνό ελληνικό μέλι ή με σοκολάτα κουβερτούρα "Οι Γουμένισσες" ως επαλείμματα σε ψωμί, με φρούτα, με κρέπες ή κρουασάν και σε συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, συνδυάζοντας τη φανταστική γεύση με όλα τα διατροφικά οφέλη του αμύγδαλου.

Almond butter from 100% selected almonds made without added sugar!

A nutritious treasure in two wonderful flavors Honey & Chocolate, perfect for a delicious breakfast or snack.

Try them in bread, with cereals, croissants, crepes, in yogurt or in recipes for cooking and pastry

**Ενέργεια | Energy:** 2843kj | 688kcal

**Λιπαρά | Fat:** 62,2 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 7,3 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 10,8 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 9,1 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 8 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 17,3 g

**Αλάτι | Salt:** 0 g

**Συστατικά:** Πολτός αμυγδάλου (68%), ηλιέλαιο, μερικώς υδρογονωμένο φοινικέλαιο, μέλι

**Ingredients:** Almond pulp (68%), sunflower oil, partially hydrogenated palm oil, honey.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αμύγδαλα • Contains: Almonds

**Αμυγδαλοβούτυρο με σοκολάτα | Almond Butter with Chocolate**

Δοκιμάστε τα Χειροποίητα Αμυγδαλοβούτυρα με αγνό ελληνικό μέλι ή με σοκολάτα κουβερτούρα “Οι Γουμένισσες” ως επαλείμματα σε ψωμί, με φρούτα, με κρέπες ή κρουασάν και σε συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, συνδυάζοντας τη φανταστική γεύση με όλα τα διατροφικά οφέλη του αμύγδαλου.

Almond butter from 100% selected almonds made without added sugar!

A nutritious treasure in two wonderful flavors Honey & Chocolate, perfect for a delicious breakfast or snack.

Try them in bread, with cereals, croissants, crepes, in yogurt or in recipes for cooking and pastry

**Ενέργεια | Energy:** 2838kj | 687kcal

**Λιπαρά | Fat:** 61,8 g

**ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Κορεσμένα | of which** 9,1 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 14,3 g

**ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Σάκχαρα | of which Sugars:** 12,5 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 7,3 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 14,7 g

**Αλάτι | Salt:** 0 g

**Συστατικά:**

Πολτός αμυγδάλου (55%), ηλιέλαιο, σοκολάτα κουβερτούρα (10%) (στερεά κακάο, βούτυρο κακάο, ζάχαρη, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας), μερικώς υδρογονωμένο φοινικέλαιο, μέλι, κανέλα.

**Ingredients:** Almond pulp (55%), sunflower oil, chocolate couverture (10%) (cocoa solids, cocoa butter, sugar, emulsifier: soy lecithin), partially hydrogenated palm oil, honey, cinnamon

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αμύγδαλα • Contains: Almonds

**Φουντουκοβούτυρο με σοκολάτα | Hazelnut Butter with Chocolate**

με Μέλι & με Σοκολάτα

Φουντουκοβούτυρο από 100% διαλεχτά φουντούκια χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε δύο υπέροχες γεύσεις! Ένας θρεπτικός θησαυρός με σοκολάτα και μέλι για ένα νόστιμο πρωινό ή σνακ. Δοκιμάστε τα σε ψωμί, με δημητριακά, σε κρουασάν, κρέπες ή σε συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής

Hazelnut butter from 100% selected hazelnuts made without added sugar!

A nutritious treasure in two wonderful flavors Honey & Chocolate, perfect for a delicious breakfast or snack.

Try them in bread, with cereals, croissants, crepes, in yogurt or in recipes for cooking and pastry

**Ενέργεια | Energy:** 2925 kJ | 708 kcal

**Λιπαρά | Fat:** 64,5 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 13,2 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 19,9 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 12,7 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 6,1 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 8,9 g

**Αλάτι | Salt:** 0 g

**Συστατικά:**

Πολτός φουντουκιού 55%, φυτικά έλαια (ηλιέλαιο, μερικώς υδρογονωμένο φοινικέλαιο), σοκολάτα κουβερτούρα 10% (ζάχαρη, βούτυρο κακάο, κακαόμαζα, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας), μέλι, κανέλα.

**Ingredients:** Hazelnut paste 55%, vegetable oils (sunflower oil, partially hydrogenated palm oil), chocolate couverture 10% (sugar, cocoa butter, cocoa mass, emulsifier: soy lecithin), honey, cinnamon

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Φουντούκι • Contains: Hazelnut

**Φυστικοβούτυρο | Creamy Peanut Butter**

απαλό & crunchy με Σοκολάτα  
Θρεπτικό επάλειμμα φυστικιού! Δοκιμάστε το  
Χειροποίητο Απαλό Φυστικοβούτυρο & το  
crunchy με σοκολάτα «Οι Γουμένισσες» σε σνακ,  
ως επάλειμμα σε ψωμί, με φρούτα και σε  
συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής,  
συνδυάζοντας τη φανταστική γεύση με όλα τα  
διατροφικά οφέλη του φυστικιού.

**Nutritious Peanut Spreads!**

Taste the Handmade Peanut Butter  
«Goumenisses» in two amazing flavors Soft &  
Crunchy with Chocolate as a snack or as spread  
on a slice of bread, with fruits and in  
confectionery recipes, combining it's amazing  
taste with all the nutritional benefits of peanut.

**Ενέργεια | Energy:** 2814,4kj | 679kcal

**Λιπαρά | Fat:** 54 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 15 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 14 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 8,7 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 8,5 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 30 g

**Αλάτι | Salt:** 0,79 g

**Συστατικά:** Πολτός φυστικιού (88%), μερικώς  
υδρογονωμένο φοινικέλαιο, μέλι, αλάτι.

**Ingredients:** Peanut paste (88%), partly hydrogenated refined  
palm oil, honey, salt.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Φυστίκι • Contains: Peanuts

**Φυστικοβούτυρο με Σοκολάτα | Peanut Butter with Chocolate**

με Σοκολάτα

Θρεπτικό επάλειμμα φυστικιού! Δοκιμάστε το Χειροποίητο Απαλό Φυστικοβούτυρο & με σοκολάτα «Οι Γουμένισσες» σε σνακ, ως επάλειμμα σε ψωμί, με φρούτα και σε συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, συνδυάζοντας τη φανταστική γεύση με όλα τα διατροφικά οφέλη του φυστικιού.

**Nutritious Peanut Spread!**

Taste the Handmade Peanut Butter «Goumenisses» in two amazing flavors Creamy & with Chocolate as a snack or as spread on a slice of bread, with fruits and in confectionery recipes, combining it's amazing taste with all the nutritional benefits of peanut.

**Ενέργεια | Energy:** 2828 kJ | 683 kcal**Λιπαρά | Fat:** 58,5 g**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 14,9 g**Saturates:****Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 22,4 g**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 13 g**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 5,4 g**Πρωτεΐνες | Protein:** 14,1 g**Αλάτι | Salt:** 0 g**Συστατικά:** Πολτός αράπικου φυστικιού 55%, φυτικά έλαια (ηλιέλαιο, μερικώς υδρογονωμένο φοινικέλαιο), σοκολάτα κουβερτούρα 10% (ζάχαρη, βούτυρο κακάο, κακαόμαζα, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας), μέλι, κανέλα.**Ingredients:** Peanut paste 55%, vegetable oil (sunflower oil, partly hydrogenated refined palm oil), dark chocolate 10% (sugar, cocoa butter, cocoa paste, emulsifier: soya lecithin), honey, cinnamon.**Extras:** Αλλεργιογόνα: Φυστίκι • Contains: Peanuts

**Ταχινόκρεμα με Σοκολάτα | Tahini Creme With Chocolate**

Τα Ταχίνια «Οι Γουμένισσες» διατίθεται σε πέντε γεύσεις. Συνδυάζουν τα πλούσια θρεπτικά συστατικά του σησαμιού που συμβάλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού, με την υπέροχη, αυθεντική γεύση της ελληνικής παράδοσης.

Try our natural Tahinis, in 5 amazing flavours. Combine the rich nutritional value of sesame, with the wonderful and authentic taste of Greek tradition. Try them, on fresh bread, plain or with honey, on cereals or in savory combinations in your cooking and pastry!

**Ενέργεια | Energy:** 2396Kj | 575Kcal

**Λιπαρά | Fat:** 38g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 11g

**Saturates:**

**Μονοακόρεστα | Monounsaturated:**

**Πολυακόρεστα | Polyunsaturated:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 46g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 44g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 12g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 4,4g

**Αλάτι | Salt:** 0g

**Συστατικά:**

Πάστα σησαμιού 89% [Ταχίνι (αλεσμένοι σπόροι σησαμιού), ζάχαρη, βαμβακέλαιο, φοινικέλαιο, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας.], σοκολάτα κουβερτούρα ΕΕ 11% (κακάομαζα, ζάχαρη, βούτυρο κακάο, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας)

**Ingredients:**

Sesame paste 89% [Tahini (ground sesame seeds), sugar, Cottonseed oil, palm oil, emulsifier: soy lecithin.], Chocolate couverture EU 11% (cocoa mass, sugar, cocoa butter, emulsifier: soy lecithin)

**Extras:**

Αλλεργιογόνα: Ταχίνι, Σουσάμι, Σόγια •  
Allergens: Tahini, Sesame Seeds, Soy