

# Haferflocken mit Heidelbeeren (leichtere Version) - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Kuhmilch 1,5 %</b> <i>(250 g)</i>	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Amerikanische Heidelbeere</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Haferflocken</b> <i>(10 g)</i>	4	Esst�ffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mandeln</b> <i>(1 g)</i>	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Blauer Mohn</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee L�ffel	5 g

---